

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

1. Zabpehelytallér túróval és baconnel

Hozzávalók

25 dkg sovány túró
6 evőkanál zabpehely
2 db tojás
3 szelet bacon
1 közepes db lila hagyma
1 kávéskanál só

Elkészítés

1. A bacont felkockázzuk, egy serpenyőben kiolvasztjuk. Mellé dobjuk a felaprított lilahagymát, kevergetve megpirítjuk mindkettőt. Hagyjuk az egészet kihűlni. 2. Összekeverjük a zabpehelyt a sóval, tojásokkal, túróval. Hozzáadjuk a hagymás bacont. Hűtőben kicsit állni hagyjuk az egészet, hogy megszívja magát. 3. 180 fokra előmelegítjük a sütőt. A sütőpapírral kibélelt tepsibe kiskanállal halmokat rakunk a zabpehelyes keverékből, kicsit lelapogatjuk, szép pirosra sütjük. Sütés hőfoka: 180 °C Sütés módja: alul-felül sütés.

2. Bulgur rizottó

Hozzávalók (kb 4 adaghoz)

1 fej hagyma
4 gerezd fokhagyma
fél csokor friss petrezselyem
4 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál. fűszerpaprika
1 csirkemell
1 teáskanál oregánó
1 teáskanál bazsalikom
0,5 liter zöldségalaplé
1,5 dl száraz fehérbor
1 evőkanál paradicsompüré
250 g bulgur
tálaláshoz ízlés szerint parmezán sajt
petrezselyem, vagy bazsalikom

Elkészítés:

Az olívaolajon a hagymát üvegesre pirítjuk, majd fokhagymával együtt alacsonyabb lángon még 1 percig kevergetem. Lehúzom a tűzről, majd hozzáadom a fűszerpaprikát is. Hozzáadom a kockára vágott csirkemellet, kérget sütök rá, majd felöntöm egy kevés alaplével és 2-3 percig főzöm.

Hozzáadom a bulgurt és felöntöm a borral, majd folyamatosan keverem, amíg a bor

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

el nem fő. Mehet bele a paradicsompüré és ismét felöntjük egy kevés alaplével. Az alaplé folyamatos adagolása mellett megfőzöm a bulgurt.

3. Sárgarépasírt csicseriborsóval/vagy bulglurral, salátával körítve

Hozzávalók

3 szál sárgarépa
150 gramm csicseriborsó (konzerv)
120 gramm zabpehely
2 gerezd fokhagyma
Ízlés szerint petrezselyem
4 evőkanál olívaolaj
Ízlés szerint só

Elkészítés

A sárgarépát tisztítsuk meg, vágjuk fel, majd kevés sós vízben pároljuk puhára. (A főzővizéből tegyünk félre.) A lecsöpögtetett csicseriborsóval együtt nyomjuk össze. A fokhagymát reszeljük vagy nyomjuk a keverékbe, majd keverjük hozzá a zabpelyhet és annyi főzővizet, hogy gyúrható masszát kapjunk. Ízlés szerint sózzuk, majd keverjük hozzá aprított petrezselymet. Készítsünk belőle kis korongokat.

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

Egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral, majd fektessük rá a korongokat. Kenjük meg őket olívaolajjal, majd süssük 20-25 percig.

4. Rakott köles

Hozzávalók

4 főre
200 g köles
3 evőkanál olaj
1 fej nagyobb hagyma
4 gerezd fokhagyma
2 szál zellerszár
1 szál kisebb répa só, bors
2 teáskanál sűrített paradicsom
2 teáskanál füstölt paprika
1 teáskanál őrölt kömény 500 ml alaplé
500 g mirelit borsó
5 evőkanál kefir vagy joghurt (csak esetlegesen tejföl)

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

Elkészítés

A kölest bő, sós vízben megfőzzük, és leszűrjük. Pirítani kezdjük az olajon az aprítógépben lezúzott hagymát, fokhagymát, zellert és répát. Sózzuk, borsozzuk, majd mehet rá a sűrített paradicsom. Az egészet jól lepirítjuk. Jöhetnek rá a fűszerek. Felöntjük az alaplé felével. Ha jól besűrűsödött, belerakjuk a borsót, majd a maradék alaplevet, és 10 percet rotyogtatjuk. Az a lényeg, hogy szép szaftja legyen. Ezután egy közepes nagyságú tálba rétegezzük: először jöhet a köles fele, erre a borsós ragu fele, majd a maradék köles és borsós ragu. A tetejére kenjük a tejfölt, és 200 fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg meg nem pirul.

5. *Zöldséges muffin paradicsommártással vagy sóskamártással*

Hozzávalók

12.5 dkg teljes finomliszt
12.5 dkg teljes kiőrlésű liszt (amaránt-/zab-, egyéb vegyes lisztek)
20 dkg mexikói keverék (zöldségkeverék)
1 db tojás
15 dkg füstölt sajt (reszelve)
1.5 teáskanál só
1 teáskanál oregánó
1 kávéskanál fokhagymapor
1 kávéskanál sütőpor
2 dl tej (laktózmentes)
80 ml repce-, olíva- vagy hagyományos olaj
1 evőkanál vaj (a forma kikenéséhez)

Elkészítés

A muffin-formát kivajazzuk, hűtőbe tesszük (ez a lépés elhagyható, ha papírkapszlikat használunk - bár ilyen kicsik esetében szerintem csak bonyolítja a műveletet), a sütőt begyújtjuk.

Összekeverjük a lisztet, a sütőport és a fűszereket.

Egy másik tálba összekeverjük az olajat, a tejet és a felvert tojást.

A lisztes keveréket a folyékony összetevőkhöz öntjük, összekeverjük.

Belekeverjük a füstölt sajt nagy részét és a fagyasztott zöldségeket is.

Teáskanállal a formába tesszük a tésztát.

A végén minden egyes muffinra rakunk egy csipet reszelt sajtot. (A legegyszerűbb, ha az ujjunkkal jól összenyomjuk, hogy ne essen le a muffinról, mielőtt megolvad.)

Készre sütjük (tűpróba), formában hagyjuk kihűlni. Sütés hőfoka: 180 °C

Sütés módja: hőlégkeveréses.

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

6. *Brokkolitorta vagy tepsiben sült brokkolis lepény mozzarellaival és paradicsommal*

Brokkolitorta hozzávalók

1 nagy fej brokkoli rózsáira szedni
(előfőzi sós vízben)
4 tojás, só, bors
300ml natúr joghurt
30dkg csirkemell sonka felkockázva

Elkészítés:

Mindezt összekeverjük, ráöntjük a brokkolira és egy Kapcsos tortaformába öntjük.
Előmelegített sütőben (180°) 30 perc sütés utána kivesszük sajtot reszelni rá és vissza a sütőbe, míg a sajt ráolvad.

Tepsiben sült brokkolis lepény mozzarellaival és paradicsommal hozzávalók

A tésztához:

35 dkg teljes kiőrlésű liszt (amaránt-/zab-, egyéb vegyes lisztek)
csipet só
17 dkg vaj
1 db tojás
2 kiskanál víz
A töltelékhez:
2 evőkanál olívaolaj
1 fej vöröshagyma
bors
szerecsendió
10 dkg sonka
15 dkg reszelt sajt
3 db tojás
só
2 dl (laktózmentes) tej
30 dkg brokkoli
kevés darált dió vagy darált zabpehely (zsemlemorzsa)

Elkészítés

A tésztához elmorzsoljuk a lisztet a vajjal, majd a tojással és a vízzel is összedolgozzuk. Az így kapott kemény tésztát letakarva és a hűtőbe tesszük 1-2 órára.

A töltelékhez kissé megpároljuk brokkolit, majd kis kockákra vágjuk. A hagymát felaprítjuk, megpároljuk az olajon, a brokkolit is hozzáadjuk, kissé megfuttatjuk rajta, majd félretesszük hűlni.

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

A tojásokat egy nagy tálba tesszük, megsózzuk, megborsozzuk, és egy csipetnyi szerecsendióval megszórnuk. Hozzáadjuk a tejet, a csíkokra vágott sonkát, a reszelt sajtot és kevés zsemlemorzsát (ha nagyon tocsogós). Összekeverjük, majd hozzáadjuk a hagymás brokkolit.

A tészta felét kinyújtjuk, és egy sütőpapírral bélelt tortaformába aljába terítjük. Erre tesszük a töltelék, egyenletesen elrendezzük, majd a maradék tésztát is kinyújtjuk, és befedjük vele a töltelék. Az oldalát alaposan lenyomkodjuk, villával megszurkáljuk. A tetejét tojássárgájával megkenjük, és szintén megszurkáljuk villával. Előmelegített sütőben 45 percig sütjük alacsony fokozaton.

7. Joghurtos /vagy kefires karfiolpörkölt tésztával, rizzsel agy bulgurral

Hozzávalók

1 kisebb karfiol
1 db paprika
1 db paradicsom
1 db vöröshagyma
1 pohár kefir vagy joghurt
só
őrölt bors
szerecsendió
pirospaprika
majoránna
olívaolaj
vaj

Elkészítés

A karfiolt rózsáira szedjük és egy edényben enyhén sós vízben kb. 10 percig előfőzzük. Majd leszűrjük és félretesszük.

A vöröshagymát apró kockákra felvágjuk, a paradicsomot és a paprikát feldaraboljuk.

Egy edénybe olajat és vajat teszünk, majd amikor már eléggé felmelegedett, elkezdjük benne párolni a hagymát. Közben hozzáadjuk a paprikát, majd a paradicsomot is.

Ha már kellően megpárolódott, megszórnuk egy pici pirospaprikával, jól összekeverjük, és felöntjük egy kevés vízzel. Ízlés szerint fűszerezzük, jól kiforraljuk, majd belekeverjük a kefirt vagy a joghurtot. 10-15 percig lassú tűzön kell főzni.

Végül hozzátesszük az előfőzött karfiolt, óvatosan összeforgatjuk, majd lassú tűzön kb. 30 percig főzzük. Közben többször megrázogatjuk, de keverni nem

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

szabad, mert különben szétesik a karfiol.
Tálaláskor kínálhatunk mellé tésztát, rizst vagy bulgurt.

8. Túrópizza sajttal

Hozzávalók

250 g túró
1 tojás
60 g zabpehelyliszt
50 g joghurt
1 evőkanál kókuszszsír
1 teáskanál szódabikarbóna vagy fél tasak sütőpor
só, oregánó, bazsalikom, 1 gerezd zúzott fokhagyma

Elkészítés

Dolgozzuk össze egy botmixerrel vagy robotgéppel a hozzávalókat, majd amikor összeállt a tészta, tegyük be legalább 10 percre a hűtőbe pihenni. A tésztát oszlassuk el egy sütőpapírral borított tepsiben.

Kis kókuszszsírral megkenhetjük a sütőpapírt, mert eléggé ragadós.

Következik az elősütés: tegyük a tésztát 10-12 percre a sütőbe. Vegyük ki a félig kész pizzát a sütőből, ekkor mehet rá minden jó, amit szeretünk. Sonka, sajt, gomba, hagyma, paradicsom stb.... Kb.

20 perc alatt, 200 fokon süssük készre a túrópizzát. (finom, nem hizlaló)

9. Bolonyai Bulgur

Hozzávalók

250 g darált hús
200 g sárgarépa (tisztított súly)
150 g bulgur egy kicsi hagyma kb.
1 ek folyékony kókuszolaj
250 g passzírozott paradicsom víz (kb. 5 dl)
25 g Szafi Reform bolognai és lasagne alap (e nélkül is elkészíthető, de akkor valamennyivel kevesebb víz kell és több fűszer)
só, oregánó, bazsalikom ízlés szerint

Elkészítés

Az apróra vágott hagymát olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a megtisztított, karikára vágott sárgarépát, majd a húst, fehéredésig kevergetjük. Felöntjük kb. 1 dl vízzel és fedő alatt kb. 10 percig főzzük. Beleöntjük a bulgurt, a

„Ön választ, mi segítünk”- pályázat
Reform recept verseny
Vácrátóti Petőfi Sándor Általános Iskola
OM: 032436
Vácrátót, Petőfi tér 6. 2163
06/28-562-525

paradicsommal elkevert alapport, majd felöntjük vízzel és fedő alatt készre főzzük, ha szükséges sózzuk, fűszerezünk. (Először nem kell beleönteni az összes vizet, hanem főzés közben pótolni, ha szükséges.)

10. Lencsefasírt lecsós rizzsel

Hozzávalók a lencsefasírhoz (4 fő részére)

- 1 lötyintésnyi étolaj
- 1 közepes nagyságú, felkockázott hagyma
- 3-4 gerezd apróra vágott fokhagyma
- 1 közepes nagyságú sárgarépa reszelve
- 1/2 kaliforniai paprika vagy 1 egész kápia
- 5 darab aszalt paradicsom őrölve vagy apróra törve
- 1 mokkáskanál bors
- 1 kávéskanál bazsalikom, oregánó, kakukkfű, kömény keveréke
- 3 evőkanál inaktív étkezési élesztő / sörélesztő
- 1 nagy evőkanál paradicsompüré
- 1.5 csésze főtt lencse
- 2 púpozott evőkanál lenmag
- só ízlés szerint (kóstolgassuk)
- BBQ szósz (gluténmentes, vegán változat)

A felsorolt hozzávalókból - vagy a saját gyakorlatunk szerint – készítjük a fasírtot.

A lecsó hozzávalói

- 1 kisebb cukkini felkockázva
- 1 kisebb padlizsán felkockázva
- 1 közepes hagyma apróra vágva vagy reszelve
- 2 gerezd fokhagyma apróra vágva
- 1/2 kápiapaprika apróra vágva
- 10-12 darab elfelezett koktél paradicsom
- 3-4 darab szárított, felaprított vagy magőrölt szárított paradicsom (a sótartalmát áztassuk ki, vagy kalkuláljuk bele a sózásba)
- 2.5 -3 dl sűrített paradicsom
- 3-4 evőkanál repce-, olíva- vagy más étkezési olaj
- 1 lapos evőkanál Stevia (cukorpor)/ más cukorpótló
- 1 lapos evőkanál szárított bazsalikom vagy 2-3 szál friss felaprítva (el is maradhat)
- 1 lapos evőkanál szárított oregánó vagy 2-3 szál friss (el is maradhat)
- só ízlés szerint
- bármilyen más fűszer.

A felsorolt hozzávalókból - vagy a saját gyakorlatunk szerint - főzzünk lecsót.