



Cukiságok cukkiniből

Amikor roskadásig tele vannak a cukkinitöveink terméssel, és már minden hagyományost elkészítettünk, elérkezett az idő, hogy kísérletezzünk és kipróbáljunk új ötleteket.

A cukkini remek alapanyag a konyhában. Kissé semleges ízének köszönhetően jól alkalmazkodik a különféle feltételekhez. Finom, szaftos süteményt süthetünk vele, kreatívan fűszerezve lekváralap lehet. Külön jó hír azoknak, akik az alacsony kalóriatartalma miatt egyébként is kedvelik, hogy tézsza helyett is használható. Sőt még chips is készülhet belőle. De hogy még sajt is?

Cukkinis sütemény

Négy tojást keverjünk el 1 bögre cukorral. Adjunk hozzá 2 bögre reszelt cukkinit, ½ bögre kókuszreszeléket, 1,5 dl olajat. Egy másik tálba keverjünk össze 2 bögre réteslisztet, 2 kávéskanál szódadibarbónával és 2 evőkanál kakaóporral. A száraz keveréket forgassuk bele a nedves részbe, tegyük egy megfelelően előkészített tepsibe vagy tortaformába. Amikor kisült, kenjük le vékonyan baracklekvárral, és miután kihűlt csorgassunk rá olvasztott étcsokoládét.

Mentás „limelekvár”

500 g megtisztított cukkinit vágjunk apróra, öntsünk rá 150 g cukrot és kezdjük el főzni alacsony lángon. Miután levét engedett, kissé emelhetünk a hőfokon. A megpuhult cukkinit botmixerrel pépesítjük. Adjuk hozzá 2-3 lime levét és húsát (a héjából csak akkor reszeljük bele, ha kezeletlen), valamint néhány szál finomra vágott mentát. Ismét forraljuk fel, sűrítsük be, majd töltsük csinos kis üvegekbe és lezárás után tegyük száraz dunsztba.

Cukkini chips

A meghámozott cukkiniket 3 mm-es szeletkékre vágjuk, sóval meghintjük és szűrőben fél órát hagyjuk pihenni. Bő vízzel leöblítjük, papírtörőn hagyjuk megszáradni. A szeleteket lisztben megforgatjuk, tálcára szedjük, majd 15 percre fagyasztoóba tesszük. Olajat forrósítunk és a cukkini karikákat hirtelen kisütjük.



Tészta helyett

Ez inkább ötlet, mint konkrét receptúra. A cukkinivel kiválthatunk egyes tésztákat, és már csak a szószról, illetve a töltelékről kell gondoskodnunk.

Spagetti/metélt

Zöldségválogatással vágjunk vékony szeleteket a zseme, kisebb méretű cukkiniből. A lapokat aztán hosszában csíkozzuk a kívánt módon és szélességben. Öntsük le mártással és már fogyaszthatjuk is.

Cokkini lasagne

Két-három fiatal cukkiniből vágunk kb. fél cm vastag szeleteket. Mivel nagyon magas a víztartalma, és ez az egész ételkészítésre és a végeredményre is lényeges hatással van, használat előtt ajánlott grillezni, vagy aszalni. Amint ezzel megvagyunk, rétegezzük gazdagon a töltelékkel és ízletes, sűrű mártással. Hagyományos módon sütjük. Számítsunk rá, hogy ezek a szeletek kissé másképpen viselkednek, mint a tésztaalapok, tehát valószínűleg szeleteléskor nem maradnak olyan szépen egyben, mintha tésztát használtunk volna.

Cukkinisajt

Növényi, sajthelyettesítő termék. Hámozzunk meg és szeleteljünk fel két közepes méretű cukkinit. Egy kis lábasban kevés víz hozzáadásával, lefedve pároljuk meg (kb. 10 perc). Vegyük le a tűzről és hagyjuk kihűlni. Egy hőálló edénykét béleljünk ki sütőpapírral vagy vékonyan kenjünk ki olajjal. Ízesítsük sóval, 2 evőkanál reszelt vöröshagymával, némi reszelt fokhagymával, és 1 teáskanál citromlével. Turmixoljuk össze. Két teáskanál agar-agart főzzünk 2-3 percig kevés vízben, gyöngyözve forraljuk, majd öntsük a cukkinis keverékhez és határozott (gyors) mozdulatokkal keverjük össze alaposan. Öntsük az előkészített formába és hagyjuk megszilárdulni. Hűtőszekrényben néhány napig hagyhatjuk fedetlenül „érelődni”, ekkor kicsit szikkad és kezelhetőbb lesz.

Nagy Annamária



A mexikói származású cikkini kiváló sejthidatáló hatású. Vitamin-, és ásványi összetételén köszönhetően ízületi és reumatikus betegségben szenvedők, asztmások állapotát javítja a rendszeres fogyasztása. Alacsony kalóriatartalma miatt a diéták egyik jó alapzöldsége...

VIRAIMUN

-immunerősítő kapszulák
vírusos és bakteriális fertőzések kezelésére



(siitake, grifola frondosa, cordyceps sinensis, ganoderma lucidum)



www.diochi.hu
0620 2984 927



Alkoholos-vizes
kivonatok



Fagyaszta szárított
gyümölcsök



100%-os magolajok



Reformélelmiszerek



Krémek



Gyógynövényes-,
fűszeres szirupok



Keresse termékeinket gyógynövény- és bioboltokban, patikákban, webáruházakban.

www.balintcseppek.hu | www.golgotashop.hu | facebook.com/balint.cseppek