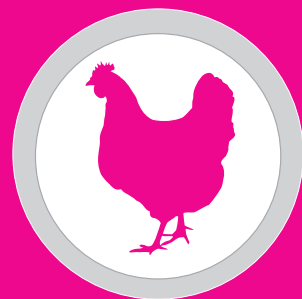


GLAMOUR SZAKÁCSKÖNYV

100 recept
AMIT MINDEN NŐNEK
ismernie kellene

AZ

Eljegyzési
CSIRKE



és további 99 csodás étel,
melyek segítségével elérheted
céljaidat az életben

Nálam aludt omlett

Omlett friss zöldségekkel, koktélpáradicsommal és parmezánnal



A pasi jóképű. Okos. Humoros. És te *nagyon-nagyon* örülsz annak, hogy nálad töltötte az éjszakát. Nem akard megtörni a varázst azzal, hogy nekivágtok reggelizőhelyet keresni. Ez az egyszerű omlett mindenképpen nagyon ízletes lesz, bármit használ is fel hozzá a hűtődben rejtőző hozzávalók közül. Reméled, hogy többször is nálad alszik majd? Mi semmiképp sem ítélünk el ezért. Csak legyen kéznél elég virsli és egy feltöltött hűtőszekrény.

2 adaghoz

1-2 ek vaj

✂ bögre apróra vágott gomba (ízlés szerint)

4 tojás, lazán felverve

2 ek főzőtejszín

Só és frissen őrölt bors

✂ bögre negyedelt koktélpáradicsom

2 ek felaprított, friss spenótlevél (használhatsz helyette bazsalikomot vagy rukkolát is); amennyiben mélyhűtött spenótot használ, előbb olvasd ki, és itasd le róla a nedvességet

✂ bögre apróra vágott sonka, virsli, füstölt kolbász vagy húspogácsa (ízlés szerint)

✂ bögre frissen reszelt parmezán sajt

1. Melegítsd elő a grillt. Ha gombát is raksz az omlettbe, akkor először olvasd meg 1 evőkanál vajat egy serpenyőben, majd add hozzá a gombát. Kevergetve párold kb. 2 percig, amíg meg nem puhul. Ezután tedd félre.

2. Egy közepes méretű keverőtálban verd fel a 4 tojást, add hozzá a főzőtejszínt, illetve egy-egy csipet sót és borsot.

3. Olvasd meg közepesen alacsony hőfokon 1 evőkanál vajat egy közepes méretű, sütőálló serpenyőben. (A serpenyő tényleg sütőálló legyen!) Öntsd bele a tojást, és kevergetés nélkül süsd kb. 2 percig, amíg a tojás szilárdulni nem kezd. Ezután szórd rá a koktélpáradicsomot és a zöldségeket, illetve – ha teszel bele – a húst és a gombát. Süsd kevergetés nélkül kb. további 3 percen át, amíg a tojások teljesen meg nem szilárdulnak.

4. Szórd meg az egészet a reszelt sajttal, és serpenyőstül tedd be a grillbe. Grillezd kb. 2 percig, amíg a tojás aranybarnára pirul. Ezután vedd ki a serpenyőt a grillből.

5. Egy kiszedőlapát segítségével hajtsd félbe az omlettet, és máris tálalható.

konyhai alapok

Ötféle reggeli nagyon elfoglalt nők számára

Nincs idő omlettre vagy bundás kenyérrre? A kedvenc reggeli eledeleink némelyike pillanatok alatt elkészíthető.

SÓS AVOKÁDÓS SZENDVICS

1 szelet sokmagvas kenyér

½ avokádó, szeletelve

Olívaolaj

Tengeri só

Száritott paprikapehely

1. Piríts meg egy szelet kenyeret, majd tegyél rá avokádószeleteket, egy kevés olívaolajat, illetve egy-egy csipet tengeri sót és paprikapehelyt. Ez az összeállítás kellő energiát biztosít, ugyanakkor arról is gondoskodik, hogy ne zabáld tele magad reggel.

TÉLI MELEGÍTŐ

Ennek a tápláló, diós zabkásának az elkészítése pofonegyszerű, mégis elegendő energiát szolgáltat egész reggelre. Nagyon gyorsan elkészül, így nyugodtan elfelejtheted azokat a félkész bolti zabkásákat, amelyekhez csak a vizet kell hozzáöntened.

1. Keverd össze a zabpehelyt a barnacukorral, a fahéjjal és egy csipet sóval.

2. Ha hagyományos zabpehelyt használsz, akkor önts rá vizet, és tedd a mikróba 3 percre. A rövid főzési idejű, lágy zabpehelyre csak önts forrásban levő vizet, és keverd el. Ezután hagyd állni a zabkását egy-két percig, majd csepegtess rá egy kis mézet, és szórd meg friss vagy aszalt gyümölcsökkel, diófélékkel.

½ bögre zabpehely

(hagyományos vagy lágy)

1 ek barnacukor

½ tk őrölt fahéj

Só

½ - ¾ bögre víz (attól függően, mennyire sűrűn szereted a zabkását)

Méz

Friss vagy aszalt gyümölcsök

Diófélék

KÖZEL-KELETI ÍNYENCFALAT

1. Előző este egy szűrőedényt bélelj ki egy laza szövésű kendővel, állítsd bele egy tálba, majd öntsd a szűrőbe a joghurtot. Éjszakára tedd hűtőbe. Következő reggel egy nagy halom kenhető, sűrű krémet találsz majd a szűrőben, amit a Közel-Keleten labneh-nek hívnak.

2. Kenj el egy kanál labneh-t a pitán. Csöpögtess rá egy kevés olívaolajat, ízesítsd egy csipet sóval, egy kevés szárított mentával vagy oregánóval.

1 liter zsírszegény
natúr joghurt
1-2 pita
Olívaolaj
Tengeri só
Szárított mentalevél
vagy oregánó

AZONNALI ENERGIA GYÜMÖLCSKEHELY

1. Az almát és a körtét vágdod fel falatnyi darabokra, és szórd bele őket egy tálba. Add hozzá a szőlőt, a mézet és a citromlevet. Ha szereted, tegyél bele kiviszeleteket és gránátalmamagot is.

2. Keverd össze, és voilà: öt perc alatt kész ez a lédús, rostban gazdag, pazar gyümölcskehely.

½ alma
½ körte
½ bögre magtalan piros szőlő
1 ek méz
½ ek frissen facsart citromlé
Kiviszeletek
Gránátalmamag

ŐRÜLT ROHANÁS MOGYORÓVAJAS ALMA

1. Ha pontosan 10 másodperced van, mielőtt rohanva távoznál otthonról, akkor vágj félbe egy almát, és kend meg egy kis mogyoróvajjal. A rostban és szénhidrátban gazdag alma és a fehérjedús mogyoróvaj kombinációját hosszabb időbe telik megemészteni, mint csupán a szénhidrátot önmagában. Így ez a szerény reggeli hosszabb időre biztosítja az energiát a reggeli rohanásban.

1 ek mogyoróvaj
1 alma

Háziasszonyok időszerűkében crostini

Grillsütőben készült bagettszeletek különféle feltétekkel



8 adaghoz

2 nagy bagett, 2 cm vastag szele-
tekre vágva

4 gerezd fokhagyma, meghámozva,
keresztben kettévágva

Olívaolaj a szeletek
meglocsolásához

Nagy szemű só és frissen őrölt
fekete bors

A *Glamour* korábbi szerkesztője, a szakácskönyv összeállításában közreműködő Erin Zammet Ruddy imád vendégséget szervezni, de mindig alulbecsüli az időt, ami alatt az ételt sikerül az asztalra varázsolnia. Nagyon ritkán kezdődik nála vacsora este 9 előtt. (Ha teljesen őszinték akarunk lenni, akkor inkább még később.) Ennek ellenére, Erin híres specialitásának köszönhetően a vendégeinek sosem kell éhezniük, ugyanis ropogtatnivaló gyanánt kis pirítóso-
kat, azaz crostiniket készít, amelyekre mindenféle ízletes dolgot halmoz. Szó szerint bármit tehetsz ezekre a cuki kis falatkákra – akár még az 54. oldalon található fehérbabos mártogatót szószt is. Így vendégeid jókedve fennmarad a vacsoráig – akármi legyen is az.

1. Melegítsd elő a grillsütőt.
2. Rendezd el a bagettszeleteket egy tepsiben. (A mosogatás megkönnyítése érdekében a tepsit kibélelheted alufóliával.)
3. Tedd a tepsit a grillsütőbe, és 1 1/2-2 perc alatt süsd aranybarnára a bagetteket. Óvatosan húzd ki a tepsit sütőből, és egy konyhai csipesz segítségével fordítsd meg a kenyereket. Ezután tedd vissza a tepsit még egy percre, de figyelj a bagettszeletkékre, nehogy odaégjenek.
4. Szúrj fel egy félbevágott fokhagymagerezdet egy villára, és azzal az oldalával, ahol elvágod, kend meg a bagettet. (Ha nagyon forró, akkor konyharuhával fogd meg.) Amikor szükséges, tűzz új fokhagymát a villádra.

5. Óvatosan locsold meg a bagetteket olívaolajjal, és szórd meg egy csipet sóval és borssal. Ezután kend meg őket az alábbi feltétek egyikével vagy saját kreálmányoddal. (Az alábbi feltétek mindegyike elég fűszeres, ezért el is tekinthetsz a bagettek előzetes sózásától-borsozásától.)

FELTÉTEK

PARADICSOMOS-BAZSALIKOMOS CROSTINI

Egy közepes méretű tálban keverd össze a paradicsomot, a bazsalikomot, a kapribogyót és a lilahagymát. Öntsd nyakon olívaolajjal, majd ízesítsd nagy szemű sóval és frissen őrölt borssal. Kanalazd rá a bagettszeletekre.

2 közepes paradicsom, kockára vágva
1 1/2 ek apróra vágott bazsalikom
1 ek durvára aprított kapribogyó
1/2 ek apróra vágott lilahagyma

PARMEZÁNOS-ARTICSKÓKÁS CROSTINI CITROMOS-MAJONÉZES ÖNTETTEL

Tégy 1-1 teáskanálnyi parmezán sajtot a bagettszeletekre, majd tedd őket a grillsütőbe kb. egy percre, hogy a sajt ráolvadjon a kenyérre. Ezután minden szeletre helyezz egy negyed articsókaszívet, és locsold meg egy kis citromos-majonézes öntettel. (Az öntethez 1 evőkanál majonézt keverj össze 1 evőkanál citromlével, majd ízesítsd egy csipet sóval és frissen őrölt fekete borssal.)

8 tk frissen reszelt parmezán
2 konzerv-articsókaszív, lecsepegtetve, négybe vágva
1 ek majonéz
1 ek citromlé

CITROMOS-KECSKESAJTOS CROSTINI KAPORRAL ÉS OLÍVABOGYÓVAL

Keverj össze 10 dkg kecskesajtot 1 1/2 teáskanál citromhéjjal és egy csipet frissen őrölt borssal. Kend meg vele a szeleteket, majd mindegyikre szórj 1-1 teáskanál apróra vágott kalamata olívabogyót és egy pár szál friss kaporot.

10 dkg szobahőmérsékletű kecskesajt
1 1/2 tk citromhéj
8 tk apróra vágott kalamata olívabogyó
Friss kapor

[LAPOZZI]

Foci vb guacamole

Avokádós mártogató szósz lilahagymával, korianderrel és zöldcitrommal



Ezt a mindenkit lenyűgöző guacamolét már jó előre elkészítheted, így a meccs egyetlen percéről sem fogsz lemaradni. Ha előre készíted el, a szósz könnyen megbarnulhat. Ezt elkerülheted, ha tálalásig lefeded frissentartó fóliával úgy, hogy a fólia hozzárjen a guacamole felszínéhez és belesimuljon.

1. Az avokádók húsát kapard bele egy tálba, és locsold meg a zöldcitrom levével. Krumplítörő vagy egy villa segítségével készíts belőle darabos pürét.

2. Keverd hozzá a hagymát és a koriandert, továbbá a jalapeño paprikát és a paradicsomot (ha teszel bele). Ízlés szerint adhatsz hozzá sót és zöldcitromlevet. Tálald tortilla chipsszel.

Glamour-tipp

Ahhoz, hogy megállapítsd, elég érett-e az avokádó, finoman nyomd meg: akkor jó, ha egy kicsit benyomódik, de még nem túl puha.

4 adaghoz

2 érett avokádó, félbevágva és kimagozva

1 ek frissen facsart zöldcitromlé

½ bögre apróra vágott lilahagyma vagy édeskés vidalia hagyma

½ bögre apróra vágott friss koriander

1 jalapeño paprika, kimagozva, apróra vágva (ízlés szerint)

½ bögre apróra vágott paradicsom (ízlés szerint)

Só

Tortilla chips a tálaláshoz

Villásreggeli nálam

Bloody Mary

Alakítsd ki saját Bloody Mary-bárodát az összes hozzávalóval



4 adaghoz

- 1 1/2 bögre paradicsomlé
- 1/2 bögre vodka
- 1 zöldcitrom leve (2-3 ek)
- 2 ek Worcestershire szósz
- 1 ek torma
- 1/2 tk Tabasco szósz
- Só az ízesítéshez
- Frissen őrölt bors az ízesítéshez
- Jégkocka
- Zöldcitromszeletek a díszítéshez
- Szárzeller a díszítéshez (ízlés szerint)

A hieroglifák tanúsága szerint Kleopátra is Bloody Maryt szürcsöltetett, és a középkori szövegek alapján Arthur király is ezt szolgálta fel a kerekasztal lovagjainak. Persze ezek nem hiteles történelmi tények, de akár azok is lehetnének, ugyanis a jégkockára töltött vodka és paradicsomlé elegyének alkímiája mára a baráti összejövetelek kulcsénekegésztévé vált. A Bloody Mary tökéletesen ötvözi a pikáns, sós és savanykás, fűszeres ízeletet, így azon kevés italok közé tartozik, melyeket akár reggel is kellemes fogyasztani.

1. Egy nagy kancsóba öntsd bele az összes hozzávalót, kivéve a jégkockát és a díszítéshez szükséges összetevőket.

2. Magas falú poharakba tegyél jeget, majd öntsd rá a Bloody Maryt, végül díszítsd zöldcitromszeletekkel és/vagy szárzellerrel. Azonnal tálalható is.

Glamour-tipp

Nagyobb vendégség esetén alakíts ki egy Bloody Mary-bárt, ahol mindenki elkészítheti saját italát. Tégy poharakat egy jégkockával teli tál mellé. A paradicsomlevet töltsd kancsóba, és tedd mellé a vodkásüveget. Helyezz el egy kupicát is, hogy a vendégek ki tudják mérni a kívánt mennyiséget. Kis tálkákba öntsd ki a többi hozzávalót: a Worcestershire szószot, a tormát, a Tabasco szószot, a sót és a borsot, és mindegyik tálba tegyél kiskanalat. Külön tányéron rendezd el a zöldcitromszeleteket és a szárzellert.

Köszöntelek a villában toszkán kenyérleves

Paradicsomleves parmezánnal és croutonnal



4 adaghoz

- 1/2 bögre olívaolaj
- 1 közepes hagyma, apróra vágva
- 4 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 2 db 400 grammos hámozott-paradicsom-konzerv, leve félretéve, a paradicsomok felaprítva
- 3 bögre csirkehúsleves
- 1/2 vekni olasz kenyér, kb. 2 centis kockákra vágva (3 bögrényi)
- 1 bögre víz
- 1 ek cukor
- Só és frissen őrölt bors
- 1/2 bögre vékony csíkokra vágott friss bazsalikom
- 1/2 bögre frissen reszelt parmezán a tálaláshoz

Van néhány egyszerű és nagyszerű recept, ami szinte megsokszorozza a kezdő szakácsok önbizalmát. Újra meg újra elkészítéd őket, és mindig tökéletesen sikerülnek, így magabiztosságot adnak a bonyolultabb ételkkel való próbálkozáshoz. Ez a leves is ilyen. Elkészítheted barátaidnak, családodnak vagy csupán a magad örömeire: a bazsalikkal és parmezánnal megszórt élenkvörös leves olyan hatást kelt, mintha a hozzávalókat épp most szüretelték volna, annak ellenére, hogy egy részük a konzervdobozból került elő.

1. Egy közepes méretű lábosban, közepes hőfokon forrósítsd fel az olajat. Dobd rá a hagymát és a fokhagymát, majd folyamatos kevergetés mellett dinszteld kb. 5 percig, míg megpuhulnak. Önts hozzá a paradicsomkockákat és a félretett levet, majd lassú tűzön néhányszor megkeverve főzd kb. 15 percig.

2. Add hozzá a csirkehúsleves, a kenyérkockákat, a vizet, a cukrot, 1/2-1/2 teáskanál sót és borsot, majd alkalmanként megkeverve főzd kb. 20 percig, míg a kenyér teljesen magába szívja a folyadékot, a leves pedig besűrűsödik. Ha főzés közben a lé túlságosan besűrűsödne, önts hozzá még 1 bögre vizet. Szórd meg bazsalikkal, a sóval és a borssal. Szedd kisebb levestálakba, és szórj mindegyikre kb. 1-1 evőkanál reszelt parmezán sajtot.

Glamour-tipp

Az olasz bagett remek választás ehhez a recepthoz.

Mutasd meg anyunak, hogy nem halsz éhen fasírt

Fasírt paradicsomos mázzal



Ez az a tuti recept, amit legfőképpen akkor javasolunk elkészíteni, mielőtt felhívod a szüleidet telefonon. És amikor megkérdezik, hogy éppen mivel foglalatok (hiszen nagyon szeretnek tudni minden egyes kis részletről, ugye?), akkor lazán csak annyit válaszolsz: „Fasírtot csinállok.” Ez menthetetlenül meggyőzi őket arról, hogy felnőtt Nő vagy (nagy N-el), és talán, de csak talán nem kellene még mindig annyira aggódniuk érted.

3-4 adaghoz

Sütőspray

1 ek olívaolaj

1 kis fej vöröshagyma, kockára vágva

1 gerezd zúzott fokhagyma

1 babérlevél

½ piros kaliforniai paprika, kis kockákra vágva (kb. 1 bögre)

1 ek apróra vágott, friss petrezselyem

1 tk apróra vágott, friss kakukkfű

45 dkg darált sovány marha- vagy pulykahús (lehetőleg vörös hús)

1 nagy tojás, lazán felverve

5 ek zsemlemorzsza

6 ek ketchup

1 ½ tk Worcestershire szósz

½ tk cayenne-i bors (ízlés szerint)

1 tk só

½ tk frissen őrölt fekete bors

1. Melegítsd elő a sütőt 190 fokra. Egy nagyméretű tepsit bélelj ki sütőpapírral, majd a papírra fűj sütősprayt. Egy nagy serpenyőben forrósíts fel 1 evőkanál olívaolajat. Dobd rá a hagymát, a fokhagymát és a babérlevelet, majd közepes hőfokon süsd kb. 6 percig, amíg a hagyma meg nem puhul. Közben néhányszor keverd meg.

2. Add hozzá a kaliforniai paprikát, és pirítsd további 5 perccen keresztül. Közben néha keverd meg. Szórd meg az apróra vágott petrezselyemmel és a kakukkfűvel, és hagyd a tűzhelyen még 2 percig. Ezután öntsd át az egészet egy tálba, és hagyd hűlni. A babérlevelet távolítsd el belőle.

3. Egy nagy keverőtálban dolgozd össze a húst, a tojást, a zsemlemorzsát, 4 evőkanál ketchupot, a Worcestershire szószot, a cayenne-i borsot-t (ha teszel bele), a sót, a borsot és a kihűtött hagymás elegyet. A hozzávalókat kézzel gyúrd össze. Amikor már jól összeállt az egész, ne gyúrd tovább,

[LAPOZZI]

még akkor sem, ha a massa nem teljesen sima. (A túlkeve-
réssel azt kockáztatod, hogy nagyon kiszárad a fasírt.)

4. A nyers fasírt húst helyezd a sütőpapírral kibélelt tepsibe, és alakítsd cipóformájúra. Az is jó megoldás, ha kenyérsütő formába öntöd, és onnan borítod a tepsire. A maradék 2 evőkanál ketchuppal kend meg a fasírt külsejét. Ha eközben a ketchup a sütőpapírra csöppen, töröld le konyhai papírtörölővel, különben ráég, míg a fasírt süll. Süsd a húst kb. 1 órán keresztül, amíg a külseje meg nem pirul. Akkor vedd ki a sütőből, amikor a legvastagabb részébe szúrt hús-
hőmérő 75 fokot mutat. Felszeletelés előtt hagyd állni 10 percig, ezután már tálalhatod is.

Glamour-tipp

A maradékot felhasználva bombajó fasírtos szendvicset készíthetsz: melegszendvics- vagy grillsütőben piríts meg 2 szeletet a kedvenc kenyeredből, amelyre előzőleg néhány vékony szelet Cheddar vagy mozzarella sajtot fektettél. Ez majd szépen ráolvad, amíg a kenyerek pirulnak. Vedd ki a kenyereket a sütőből, az egyiket kend meg mustárral és egy kis ketchuppal, majd helyezz rá egy kis szelet fasírtot. Csepegtess rá egy kevés olívaolajat, szórd rá egy pici bazsalikomot, végül fedd be a másik kenyérszelettel.

Grillezési útmutató lányoknak

El az útból, fiúk! Nincs szükségünk szolgálataitokra. Diane Morgan, több grillszakácskönyv szerzője ad tanácsot kezdő grillezők számára.

Melegítsd elő a grillsütőt! A grill kb. 20 perc alatt melegszik be. Számold, mennyi ideig tudod a kezed fölötte tartani: ha 2 másodpercig, akkor nagyon forró, ha 5 másodpercig, akkor közepes hőmérsékletű. A szükséges hőfok attól függ, hogy éppen mit grillezel, ezért mindig nézd meg a receptet. Ne kövesd el azt a hibát, hogy mindent a legmagasabb hőfokon sütsz.

Rendezd el az ételeket a grillrácsra! Ha sok dolgot grillezel egyszerre, először a grillsütő hátsó részeit töltsd fel, és csak ezután az elsőt – így könnyebb lesz a sülték rendezgetése. Ha csak néhány dolgot sütsz, akkor ezeket a grill közepére csoportosítsd. Mindig hagyj egy kis helyet a rácson, ahol alacsonyabb a hőmérséklet, így odahelyezheted azt a darabot, ami túl gyorsan kezdene sülni.

HA HÚST GRILLEZEL:

- **Dolgozz szobahőmérsékletű hússal!** A hideg hús grillezése tovább tart, ezért sütés előtt legalább 20 (maximum 60) perccel vedd ki a húst a hűtőből.
- **Készítsd elő a húst!** Töröld szárazra papírtörülővel. Ha túl sok zsír van rajta, vágj le belőle.
- **Legyen stratégiád!** Ha olyan húsokat grillezel (pl. csirkét vagy disznóhúst), aminek belül is teljesen át kell sülnie, akkor ezeket magas hőfokon kezd el sütni, és a grillsütő fedelét ne zárd le. Ha a húson megjelenik a rács nyoma, helyezd át a sütő egy kevésbé meleg részére, csukd le a fedelet, így fejezd be a sütést. Ezáltal az egész hús átsül, és a külseje sem szenesedik el.

HA ZÖLDSÉGEKET GRILLEZEL:

- **A méret igenis számít!** A zöldségfélét vágd fel kb. egycentis szeletekre: így megmarad a nedvességtartalmuk és szép rácslenyomat keletkezik majd rajtuk, de nem fognak lepotyogni a rácscok közt.
- **Figyelj oda rájuk!** A sütési idő nagyon eltérő lehet, némelyik zöldség pillanatok alatt átsül. A leggyorsabban a paprika, a spárga, a cukkini és a padlizsán készül el.

Együtt a bandával marokkói kuszkusz

Marokkói kuszkusz báránnyal és csípőspaprika-szósszal



4 adaghoz

2 ek vaj

45 dkg bárány lapocka vagy lábszár,
kétcentis kockákra vágva (legjobb,
ha megkéred a henteset, hogy
kockázza fel a húst)

$\frac{1}{8}$ tk só

1 db egycentis friss gyömbér,
meghámozva és apróra vágva

$\frac{1}{8}$ tk frissen őrölt fekete bors

$\frac{1}{8}$ tk őrölt szerecsendió

$\frac{1}{8}$ tk kurkuma

$\frac{1}{8}$ tk őrölt fahéj

1 egész szegfűszeg

1 $\frac{1}{2}$ bögre csirkehúsleves vagy víz

1 nagy fej hagyma, apróra vágva

2 szál sárgarépa, kétcentis szeletekre
vágva

2 közepes cukkini, félbevágva
és kétcentis szeletekre aprítva

$\frac{1}{4}$ bögre mazsola

$\frac{1}{2}$ bögre csicseriborsó (konzerv)

1 bögre (kb. 20 dkg) főtt kuszkusz

Tabasco szósz, vagy más csípős-
paprika-szósz

Marokkó komoly rock and roll örökséggel büszkélkedhet. A Rolling Stones imádta, akárcsak Jimi Hendrix vagy a Beatles. Ez a marokkói báránys kuszkusz is nagyon érzi a ritmust: egzotikus, mégis vagány, akárcsak egy farmer–fekete bőrbakancs összeállítás. Hagyd, hogy vendégeid a földre tett párnákon üldögélve élvezzék ezt a finomságot.

1. Egy nagy lábosban, közepesen magas hőfokon olvaszd meg a vajat. Szórd bele a bárányhúst, és időnként megkeverve kb. 5 perc alatt pirítsd meg. Add hozzá a fűszereket: a sót, gyömbért, borsot, szerecsendiót, kurkumát, fahéjat és szegfűszeget, majd jól keverd össze, hogy a hús teljesen átvegye az ízeiket. Pirítsd további 2 percen át, amíg illatozni nem kezd.

2. Öntsd hozzá a húslevest vagy a vizet, és forrald fel. Mikor felforrt, vedd lejjebb a hőfokot, tegyél egy fedőt a lábosra, és rotyogtasd kb. 45 percig, amíg a hús éppen megpuhul.

3. Add hozzá az összes többi hozzávalót, a kuszkusz és a csípős szósz kivételével, és gyöngyözve főzd további 45 percen keresztül, míg a zöldségek megpuhulnak.

4. Készítsd el a kuszkuszt a csomagoláson található instrukciók szerint. Tálaláskor a kuszkuszt és a bárányt kanalazd át egy előmelegített tálalóedénybe, és kínálj hozzá csípős-paprika-szószt.

Teljesen tele vagyok paprika

Kaliforniai paprika kuskusszal, feta sajttal és fenyőmaggal



Ki mondta, hogy egy teljes értékű ételhez mindenképpen szükség van húsról is? Ez a recept eredetileg a *Glamour* hasábjain jelent meg olyan enivalókkal együtt, amelyek „Vega ételek, mégis ugyanúgy jóllakatsz velük, mint egy steakkel”. És ez tényleg így igaz.

1. Forralj fel egy nagy fazék vizet. Vágd le a paprikák felső végét, majd távolítsd el a magokat és az ereket. Dobd a paprikákat és a levágott tetejüket a fazékba, és magas hőfokon főzd őket 7-10 percig, míg meg nem puhulnak (de még nem pépesek). Szűrd le, vagy konyhai csipesz segítségével óvatosan emeld ki őket a vízből, majd gyorsan merítsd bele egy tál jéghideg vízbe, hogy ne főjenek tovább.

2. Egy kis serpenyőben közepes hőfokon kb. 6 perc alatt pirítsd meg a fenyőmagokat, míg aranybarna színt nem kapnak. Sütés közben néha rázd meg a serpenyőt, így elkerülheted, hogy a magok megégjenek. Ha elkészült, öntsd át a fenyőmagokat egy tányérra, és hagyd hűlni.

3. A csomagoláson található utasításokat követve főzd ki a kuskuszt, majd öntsd át egy tálba, és keverd hozzá a pirított fenyőmagot, a fűszernövényeket, a feta sajtot és a csicseriborsót. Adj hozzá 1-2 evőkanál olívaolajat, illetve a citromlevet, majd ízesítsd sóval, borssal.

4. A paprikákat töltsd meg a kuskuszos keverékkel. Tálalhatod!

4 adaghoz

4-6 nagyméretű, piros vagy sárga kaliforniai paprika

1 bögre fenyőmag

17 dkg kuskusz

1 - 1 bögre apróra vágott, friss fűszernövény (pl. bazsalikom, kapor, menta, petrezselyem bármilyen kombinációban)

1 bögre morzsolt feta sajt

1 csicseriborsó-konzerv, lecsepegtetve

Olívaolaj

1 citrom leve

Só és frissen őrölt bors