

Zeleni šparglji z jajci

Šparglji so ena prvih vrst pomladne zelenjave. Njihova sezona, ki se začne z aprilom in traja vse do sredine junija, vrhunec pa doseže ravno okoli prvomajskih praznikov. Špargelj vsebuje ogromno količino vitamina A, C, E in B. Spodbuja tudi presnovo in delovanje debelega črevesja ter uravnava telesno težo, saj ima nizko vsebnost sladkorja in zanemarljive količine maščob.

Sestavine:

mlada čebulica
kokosovo maslo
3 jajca
nekaj kosov pršuta
6 špargljev
začimbe (rukola, bazilika, peteršilj, poper)

Postopek:

Šparglje oplaknemo pod tekočo vodo in odcedimo. Nato narežemo šparglje na približno 2 cm dolge kose. Čebulo olupimo in jo na drobno sesekljam.

Na kokosovi maščobi najprej popražimo čebulo, da postane zlatorumene barve. Primešamo šparglje, ki jih pražimo 6 min. Nato jim dodamo še pršut in pečemo približno 3 minute.

Jajca ubijemo v skledo in z vilicami prebodemo rumenjake ter jih pomešamo z beljaki. Mešanico zmešamo med šparglje v ponvi. Dodamo tudi poljubne začimbe npr. rukolo, baziliko, peteršilj, poper.

Ko omleta postane zlato rumene barve, jo preložimo na krožnik, razrežemo na kose ter postrežemo.

Kokosovo maslo lahko nadomestimo z maslom, čebulo pa z mlado čebulico.

Rižota s sezonsko zelenjavo

Sestavine:

250 g riža
1 korenje
1 por
grah
1 zelena paprike
5 žlic olivnega olja
sol
poper
1 šopek peteršilja
1 strok česna

Postopek:

Zelenjavo očistimo ter jo narežemo na majhne koščke - por narežemo na kolesca, korenček in papriko na kocke, česen olupimo in razpolovimo, peteršilj pa drobno sesekljam.

V večjo posodo zlijemo okrog 1,3 l vode, dodamo 250 g neoluščenega riža ter vse skupaj segrevamo na štedilniku, dokler ne zavre. Riž nato kuhamo okrog 15 minut v vreli vodi. Medtem v manjšo ponev zlijemo olivno olje, ga rahlo segrejemo in dodamo pripravljeno zelenjavo. Vse skupaj pražimo na manjšem ognju. Kuhan riž odstavimo, precedimo in vmešamo v prepraženo zelenjavo. Na koncu dodamo poper in pol sesekljanega peteršilja ter po želji začинimo še z ostalimi začimbami (timijan, bazilika).

Rižoto razdelimo na segrete krožnike in potresemo z željeno začimbo.

KOROMAČEVA SOLATA Z OREHI

Sestavine:

1 glava koromača
približno 1 dl jogurta
1 jušna žlica olivnega olja
sol
pest sesekljanih orehovih jedrc
1 pekoči rdeči feferon
origano

Postopek:

Koromač narežemo na tanke lističe. V posodi mu dodamo jogurt, olivno olje, sesekljane orehe, origano in drobno sesekljan feferon, ki smo mu odstranili semena. Po okusu solimo in dobro premešamo. Počakamo, da se vse ohladi in jed lahko postrežemo.

ČIČERIKIN NAMAZ

Sestavine:

150 g kuhane in odcejene čičerke
2 žlici limoninega soka
pol stroka česna
ščepec popra

3 žlice olivnega olja
sesekljan svež peteršilj

Priprava:

Suho čičeriko namočimo v vodo za 24 ur in nato skuhamo do mehkega. Čičeriko lahko kupimo tudi že kuhano v pločevinki. Čičeriki nato dodamo limonin sok, pol stroka česna, ščepec popra, olivno olje in sveže sesekljan peteršilj. Mešanico zmešamo s paličnim mešalnikom. Če je zmes pregosta, dodamo še olivno olje in limonin sok.

Jed se odlično poda k toplim polnozrnatim kruhkom. Poleg tega pa postrežemo tudi paradižnik, papriko in kumaro.

Leča s cvetačo

Sestavine:

sezamovo ali katero drugo rastlinsko olje

1 čebula

1 čajna žlička naribanega ingverja

1 čajna žlička kurkume

1 čajna žlička mlete kumine

1 lonček leče

2 lončka cvetače

2 ½ lončka vode

1 jedilna žlica sojine omake

Priprava:

Na olju popražimo nasekljano čebulo. Postati mora zlaturumene barve. Dodamo ji nariban ingver, kurkumo, kumino in pražimo še 2 minuti. Nato v posodo stresemo še lečo, cvetačo in zalijemo z vodo. Dodamo tudi sojino omako in sol. Čas kuhanja določimo glede na vrsto leče - najhitreje je kuhana rdeča leča, sicer pa se ravnamo po navodilih proizvajalca.

K jedi se izvrstno poda kuhan riž.

