Alább a Kislábnyom szervező csapatának kedvenc, klímabarát és húsmentes receptjeit mutatjuk be, amelyeket bátran fel lehet használni a klíma-böjthöz is.

Téli receptek:

Csicseriborsós-feta sajtos batyuk

Hozzávalók 4 személyre:

só és fekete bors

5 evőkanál extra szűz olívaolaj

5 dkg mazsola

6 db mogyoróhagyma apróra vágva

1.5 kiskanál őrölt kömény

3 evőkanál metélőhagyma feldarabolva

1 kiskanál szezámmag

20 dkg burgonya meghámozva és 1 cm-es kockákra vágva

1 kis piros csilipaprika kicsumázva és összevágva

1.5 kiskanál őrölt koriander

80 dkg konzerv csicseriborsó leöblítve és lecsepegtetve

5 dkg feta sajt szétmorzsolva

16 darab 30 ×18 cm-es réteslap

Elkészítés: A burgonyát egy lábas forrásban lévő vízbe tesszük, majd 5 percig csendesen főzzük. Leszűrjük róla a vizet, lecsepegtetjük, majd félrerakjuk.

Egy nagy serpenyőben felforrósítunk 1 evőkanál olajat, beledobjuk a mogyoróhagymát, majd 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk. Belekeverjük az őrölt koriandert meg a köményt, és fél perc alatt enyhén megpirítjuk. Levesszük a tűzhelyről, hozzáadjuk a csicseriborsót, a burgonyát, a feta sajtot, a mazsolát, a csilipaprikát és a metélőhagymát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, majd az egészet jól elkeverjük.

Egy réteslapot a konyhapultra fektetünk, és vékonyan megkenjük olajjal. Ráteszünk egy másik lapot, és azt is megkenjük. A töltelék nyolcadrészét a réteslapra halmozzuk, az egyik rövidebb oldala mentén, a szélétől kb. 2,5 cm-re. A lap két oldalát a töltelékre hajtjuk, majd a töltelékhez közelebb eső oldalt is visszahajtjuk, és a réteslapot hosszában felgöngyöljük. A többi batyut hasonló módon készítjük el, összesen nyolcat.

A batyukat tepsibe tesszük, vékonyan megkenjük őket a maradék olajjal, és megszórjuk szezámmaggal. Előmelegített sütőben, 20-25 perc alatt ropogós aranybarnára sütjük. Melegen vagy hidegen tálaljuk.

Forrás: http://www.receptvarazs.hu/receptek/list_abc_segment_2/csicseriborsos-feta_sajtos_batyuk

Hagymás bab

Hozzávalók:

4-5 fej hagyma

80 dkg konzerv vörösbab

3-4 nagy paradicsom (vagy 2-3 kanál konzerv paradicsompüré)

1 teáskanál őrölt paprika

1 kiskanál fokhagymakrém vagy 2-3 gerezd zúzott fokhagyma

csipet majoránna

oregánó, só, bors, tárkony, bazsalikom - ízlés szerint

olaj

Elkészítés: Egy nagy serpenyőbe olajat teszünk, majd a felvágott (nem kockázott) hagymát üvegesre sütjük. Hozzáadjuk a konzerv babot levestől, és hagyjuk pár percig főni. Ezután jön az őrölt paprika, majd a paradicsompüré konzerv.(Ha friss paradicsomból csináljuk, akkor a bab előtt kell megsütni a paradicsomot, a hagymával együtt.) Pár perc főzés után fűszerezzük, és a legvégén hozzáadjuk a fokhagymát.

Forrás: http://www.mindmegette.hu/hagymas-bab-iii.recept

Zöldséges lepény

Hozzávalók:

1 csomag – kb 30 dkg - leveles tészta (készre nyújtott változatot vegyünk)

kb. 50 dkg zöldség (lehet cukkíni, brokkoli, édeskömény, zöldborsó, póréhagyma vagy zöldségmix)

2-3 tojás

2-2,5 dl tejszín

esetleg 5 dkg reszelt sajt vagy gorgonzola

só, bors, szerecsendió

Elkészítés: A kész leveles tésztát már nem kell formázni, kivéve, ha nem olyan alakú sütőformába akarjuk tenni, mint amilyen a tészta (azaz téglalap). A munkaigény ebben az esetben is minimális. Ha nem a sütőpapírra nyújtott változatot használjuk, nyújtsuk ki a tésztát és mielőtt a formába tesszük, tegyünk alá sütőpapírt. Ha lehet, csináljunk peremet a tésztának.

A megformázott tésztát villával szurkáljuk meg. Közben a megmosott és felaprított zöldségeket blansírozzuk (rövid ideig főzzük elő, majd hideg vízzel öblítsük le.)

A zöldséget (ízlés szerint főtt sonka kockával, garnélával, friss gombával vagy paradicsommal gazdagítva) osszuk el a tésztán.

Gyors öntetünk a tojások és a tejszín mini kézi habverővel történő elkeverésével és ízesítésével már el is készült. Minél több a töltelék a tésztán, annál kevesebb öntettel kell dolgozni (ennek megfelelően lehet a tojás és tejszín arányát is alakítani, ha lehet, spórolhatunk mindkettővel, az a lényeg, hogy elegendő legyen ahhoz, hogy a tölteléket összefogja). Ilyenkor lehet reszelt sajtot tenni hozzá (ha épp van otthon) vagy a tetejét megszórhatjuk gorgonzola darabokkal. A töltelékkel el nem fedett tésztát kenjük meg tojássárgájával sütés előtt (lásd tipp), ebben egy szilikon ecset nagy segítség. 200 fokra előmelegített sütőben 30-35 percig sütjük. Ha elkészült, hagyjuk kissé kihűlni és utána vágjuk fel. Ehetjük csak köret nélkül, de zöldsalátával főételnek is megfelel.

Forrás: http://www.tutitippek.hu/blog/zoldseges-lepeny.php

Spenótos lasagne

Hozzávalók 4 személyre:

1 csomag száraz lasagne tészta
2 csomag mirelit spenót
0,5 kg túró
kb. 4 dl tej
3-4 evőkanál liszt
2-3 evőkanál olaj
15-20 dkg sajt (pl. Parmezán) a tetejére
1/2 teáskanál szerecsendió
1/2 teáskanál (fehér)bors
ízlés szerint só

Elkészítés: A spenótot kiolvasztjuk és lassú tűzön főzzük, hogy egy kicsit elfője a levét. Belekeverjük a finomra elmorzsolt túrót. Sózzuk, szerecsendióval fűszerezzük. Egy másik edényben besamelmártást készítünk: kicsit megpirítjuk az olajon a lisztet, majd felöntjük a tejjel és besűrítjük. Ha nagyon sűrű, kis vízzel lehet hígítani. Sózzuk, borssal fűszerezzük.

Valamilyen zsiradékkal kikent tepsibe rétegezzük a (száraz) tésztát és a kétféle krémet, a tetejére szórjuk a reszelt sajtot, majd közepes hőfokon megsütjük, amíg a sajt megpirul a tetején.

Forrás: http://www.officendcoffee.com/index.php?option=com_content&view=article&id=183:spenotos-lasagne&catid=74:vegetarianus-receptek&Itemid=111

Rozmaringos focaccia és grissini

Hozzávalók:

Fél kg liszt

7 gramm szárított élesztő

olivaolaj

3 dl melegvíz

só

teáskanál cukor

fokhagyma

2 ág friss rozmarig

bors

Elkészítés: A lisztből, élesztőből 3 evőkanál olajból, a melegvízből, cukorból és sóból tésztát gyúrok. Ezt az alaptésztát használom pizzának, és mindenféle más ízesítésű focaccia-nak is. Kb 10 percig gyúrom, amíg jó „gumis” nem lesz az állaga. Az egyik rozmaringág leveleit letépkedem, összevágom, és belekeverem a tésztába, majd kelesztem minimum 1 óráig, de

van mikor 3-4 óráig is kel, mert csak később sütöm ki.

Elfelezem a tésztát, és a grissinikhez hosszú kígyókat sodrok, pont úgy, mint gyurmából az oviban. Olyan 20 cm hosszúak és 0,7-1 cm átmérőjűek legyenek, mert sütés közben még kb a duplájára dagad. Előmelegített 250 fokos sütőben 15 percig sütöm.

A focacciához kinyújtom (4-5 mm) a maradék tésztát, megkenem fokhagymás-rozmaringos olajjal, megsózom, borsozom és ezt is kb 8-10 percig sütöm.

Forrás: http://fozzunkolaszul.blogspot.com/2007/03/rozmaringos-focaccia-s-grissini.html

Nyári receptek:

Paradicsomos-padlizsános bulgur

Hozzávalók 4 személyre:

250 g bulgur (ha nincs, 150 g búzadara, de jobb bulgurból!)
4 dkg vaj (vagy ghi)

kb. 7 dl víz
500 g padlizsán
250 g paradicsom
1 közepes fej hagyma
1 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem aprítva
5 evőkanál oliva olaj
1 dl tejszín
50 g dióbél (apróra vágva aki szereti - én nem)
100 g reszelt Gouda sajt
só, (cayenne bors)

Öntet:
néhány ágacska friss (v. szárított) bazsalikom
2,5 dl joghurt
bors

Elkészítés: A bulgurt a vajon megpirítjuk, felöntjük vízzel, majd 5-10 perc kevergetve főzés után levesszük a tűzről és fedő alatt tovább puhítjuk és hűlni hagyjuk. (Ezt a műveletet akár órákkal a többi előtt elvégezhetjük, csak a javára válik.)
A bazsalikom leveleit apróra vágjuk, a joghurttal összekeverjük, kissé sózzuk, borsozzuk és behűtjük.
Az apróra vágott hagymát, fokhagymát és a kb. 1-1,5 cm-es kockákra vágott padlizsánt az olajon, kis lángon kevergetve kb. 20 percig pároljuk. A puha bulgurt kissé elmorzsoljuk, majd a párolt padlizsánnal, a kockákra vágott paradicsommal, a petrezselyemmel, a sajttal, a tejszínnel meg a dióval összekeverjük és megsózzuk, fűszerezzük.

A masszát vékonyan kivajazott magas falú tűzálló tálba töltjük és hideg sütőbe toljuk. Közepes lánggal (180 fok) kb. 30 percig sütjük.
A bazsalikomos joghurtot külön kínáljuk hozzá.

Forrás: http://www.officendcoffee.com/index.php?option=com_content&view=article&id=175:paradicsomos-padlizsanos-bulgur&catid=74:vegetarianus-receptek&Itemid=111

Cukkinis-burgonyás-sajtos lepény

Hozzávalók:

80 dkg cukkíni
40 dkg burgonya

olaj
2 fej hagyma
6 gerezd fokhagyma
10 dkg (füstölt) trappista sajt
6 ek. liszt
3 tojás
2 dl tejszín
só
frissen őrölt vegyes bors
bazsalikom

kevés rozmaring és majoranna
tetejére reszelt parmezán

Elkészítés: A cukkinit megpucoljuk a krumplival együtt, majd lereszeljük őket a nagylyukú reszelőn. Egy mély serpenyőben olajat hevítünk, majd rádobjuk a felkockázott hagymát, amikor már majdnem üveges, a reszelt fokhagymát is. 1 percig pároljuk, aztán rádobjuk a reszelt cukkinit és krumplit, sózzuk, borsozzuk és zöldfűszerezzük. Párszor átforgatjuk, hogy a nedvesség egy része kicsapódjon belőle, aztán lehúzzuk a lángról. Felöntjük a főzőtejszínnel, hozzáadjuk a reszelt trappistát (füstölt sajt még jobb), majd a felvert tojásokat, a legvégén a liszttel egynemű masszává állítjuk össze. Aztán az egészet egy kivajazott, zsemlemorzsázott tűzálló tálba simítjuk és a tetejét reszelt sajttal megszórjuk. 180 fokon 40 perc alatt készre sütjük.

Forrás: http://www.izbolygo.hu/2007/09/19/manoebed-cukkinis-burgonyas-sajtos-lepeny/

Francia zöldséges lecsó (nyári)

Hozzávalók:

40 dkg padlizsán
25 dkg paradicsom
1-1 piros és sárga paprika
20 dkg cukkini
1 fej vöröshagyma
2 evőkanál olívaolaj
8-10 bazsalikomlevél
fél-fél mokkáskanál majoránna és kakukkfű
só

Elkészítés: A padlizsánt hámozatlanul nagyobb kockákra vágjuk, besózzuk, majd 15 perc múlva leöblítjük, és kinyomkodjuk belőle a vizet. Egy serpenyőben, az olajban rózsaszínűre pirítjuk a karikára vágott hagymát. Beletesszük a padlizsánt, rövid ideig pirítjuk, majd hozzáadjuk a felkockázott paprikát, és a hámozatlanul felkarikázott cukkinit. 3 perc múlva a felaprított paradicsosmot is beletesszük, majd a zöldfűszerekkel, borssal ízesítjük, és fedő alatt 20 percig pároljuk. Csak a végén sózzuk meg, és a kész ételhez adjuk az apróra vágott bazsalikomot. Melegen vagy hidegen, párolt vagy roston sült húsok mellé kínálhatjuk.

Forrás: http://www.tutireceptek.hu/francia-zoldseges-lecso

Sajtos rizzsel töltött paprika recept

Hozzávalók 4 személyre:

10 dkg rizs
8 dkg reszelt sajt
4 nagy piros húsú paprika
20 dkg konzervkukorica
1 hegyes erős paprika
1 fej hagyma
2 ek. sűrített paradicsom
4 dl zöldségleves
olaj
só
pirospaprika
petrezselyemzöld

Elkészítés: A hagymát felaprítjuk, majd olajon megpároljuk. Beletesszük a rizst, megpirítjuk, és hozzáadjuk a sűrített paradicsomot. Megsózzuk, felengedjük a levessel, majd lefedve pároljuk. A kukoricát leszűrjük, az erős paprikát karikákra vágjuk, majd a sajt 2/3 részével együtt a rizshez adjuk. Beleszórjuk a petrezselymet és a pirospaprikát.
A piros húsú paprikát kettévágjuk, magját kiszedjük, beletöltjük a rizses tölteléket, és sajtot szórunk rá.
Egy tepsit kikenünk, belehelyezzük a paprikákat, majd 180 fokon negyed órát sütjük.

Forrás: http://www.izletes.hu/egytaletel/egyeb/3460