

CÉKLA

A növényt már az ókorban is jól ismerték, valószínűleg megtalálható volt az akkori világ egyik csodájának számító Szemiramisz függőkertjében is. A rómaiak természettek és nemesítették ezt az értékes zöldségféléket, orvosságként is használták, főleg láz ellen vagy hashajtóként. Többnyire a cékla levelét etették, a gyökér csak ritkán került terítékre. A cékla ma már világszerte közkedvelt növény, melynek a szívbetegségek, születési rendellenességek és daganatos betegségek megelőzésében van nagy szerepe.

* CÉKLASALÁTA (TÉLRE) 1. *

ELKÉSZÍTÉS:

A céklákat alaposan lekeféljük, megmossuk és lecsöpögtetjük. Mély tepsibe egymás mellé tesszük, alufóliával szorosan befedjük, és előmelegített, forró sütőben majdnem teljesen puhára pároljuk. Még melegen meghámozzuk, és az almareszelő legdurvább fokán lereszeljük. A közben meghámozott és lereszelt tormával, és a megtisztított, felmetélt fokhagyma gerezdekkel soronként üvegekbe rakjuk. Leöntjük ecettel, cukorral, sóval, köménymaggal pikánsra ízesített salátalével, amelyet előzőleg felforraltunk. A forró üvegeket azonnal lekötyük, és száraz gőzbe téve 24 órán át hagyjuk hűlni. Sötét, hűvös kamrában nagyon hosszú ideig eláll.

* CÉKLASALÁTA (TÉLRE) 2. *

ELKÉSZÍTÉS:

A céklagumókat jól megmossuk, és meleg vízbe téve, lefedve puhára főzzük. Főzővizét leöntjük, a héját lehúzzuk, és vékony szeletekre vágjuk. Közben a szokásosnál savanyúbb ecetes levét készítünk, sóval, köménymaggal, nagyon kevés cukorral felforraltjuk, majd hűlni hagyjuk. Langyosan öntjük a céklaszereletekre, állni hagyjuk, míg teljesen kihűl. A céklát néhány darabba tisztított tormával együtt üvegekbe rakjuk, a tetejére is tormaszereleteket teszünk, ráöntjük a levét, lekötyük, és 8-10 percig gőzöljük. A vízben hagyjuk kihűlni.

SKANZEN RECEPTÁR



HOZZÁVALÓK:

3 kg cékla,
9 gerezd fokhagyma,
2 mokkáskanál őrölt
köménymag,
1 szál tormagyökér,
ecet, cukor, só
ízlés szerint