

SÁRGARÉPA

Egyik legnépszerűbb ételízestítő- és főzeléknövényünk a sárgarépa vagy murek, ahogy Erdélyben nevezik. A sárgarépában nagy mennyiségű növényi festékanyag, béta-karotin található, ami hozzájárul a normális hám- és csontképződéshez. Ez a vegyület a szervezetben A-vitaminná alakulva fontos szerepet játszik a látás egészségének megőrzésében, hiszen ennek hiánya akár vaksághoz is vezethet. Nagyon sokoldalú zöldség, ezért nyersen, sütve, főzve is bátran ajánljuk!

✱ SÁRGARÉPA FŐZELÉK ✱

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát nagyon vékonyra szeleteljük és forró zsiradékban kevés hús- vagy csontlével, sóval, cukorral fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjára sütjük, még egy keveset pirítjuk, a liszttel lehintjük és tejjel felengedjük. Zöldpetrezselyemmel vagy citrom héjával ízesítjük.

✱ SÁRGARÉPÁS RÉTES ✱

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát sajtreszelőn lereszeljük, kinyomkodjuk a levét, a sót és a cukrot ráhintjük, megdinszteljük (ugyanúgy, mintha káposztát dinsztelnék), majd ha kihűlt, bele reszeljük a citrom héját, hozzáadjuk a maszolat és a fahéjat. Ezután a szokott módon a réteslapot (2 lapot) megkenjük az olvasztott vajjal, vagy olajjal, rátesszük a répa egyik felét, feltekerjük, a tetejét is megkenjük az olajjal, vagy vajjal. A répa másik felét a másik (2 lap) réteshez használjuk fel. Sütőbe tesszük, s közepes hőfokon világos pirosra sütjük. Kb. 10 perc alatt megsül.

✱ SÁRGARÉPA SALÁTA ✱

ELKÉSZÍTÉS:

Az almát és a sárgarépát lereszeljük és meglocsoljuk a citrom levével. A tejfölt összekeverjük a mézzel és a fűszerekkel, majd a salátához öntjük.

SKANZEN RECEPTÁR



HOZZÁVALÓK:

80 dkg sárgarépa, 2 e.k. olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2-3 dkg cukor, tej, egy csokor zöldpetrezselyem, só



HOZZÁVALÓK:

házi rétestészta vagy 1 csomag (4 lapos) réteslap, 1-1,5 kg sárgarépa, 1 citrom reszelt héja, 5 dkg mazsola, késhegynyi fahéj, ízlés szerint cukor, csipet só, olaj, vagy olvasztott vaj a réteslap megkenéséhez



HOZZÁVALÓK:

50 dkg sárgarépa, 1 db citrom leve, 1 db alma, 2 dl tejföl, 1 kk. kapor, 1 kk. méz, csipetnyi tengeri só és borsikafű