

KARFIOL PARADICSOMMÁRTÁSSAL

4-6 személyre



Hozzávalók:

2 közepes karfiol
10 dkg zöldborsó
2 nagy burgonya
1 zöld erős paprika
3 evőkanál kókuszreszelék
1 kiskanál cukor
1/2 citrom leve
1 csomó petrezselyem
A mártáshoz:
2 kg paradicsom
1 evőkanál vaj
1 kiskanál liszt
pirospaprika
cukor
só

A leveleitől megtisztított karfiolt főzzük meg egészben bő, sós vízben. Főzzük meg vele együtt a borsót is, de vigyázzunk, hogy egyiket se főzzük szét.

Nagyon alaposan őröljük össze a zöld erős paprikát, a kókuszreszeléket, a cukrot, a sót, a petrezselymet, és ezt az őrlelményt keverjük el a citromlével.

A fűszer-összeállítást tömködjük a karfiol rózsái közé. A borsót tegyük félre. Vágjuk fel a paradicsomot, és főzzük szét egy kevés vízzel, majd passzírozzuk át.

Olvasszuk meg a vaját, és pirítsuk meg benne zsemleszínűre a lisztet. Adjunk hozzá 12 liter vizet, a

paradicsomsűrítményt, és főzzük egy percre.

Tegyük a paradicsommártásba a sót, cukrot, és ha nagyon sűrű lenne, egy kevés vizet.

Forró ghíben süssük ki a burgonyát szalmakrumplinak.

Tálalás előtt öntsük a forró mártást a karfiolra, és díszítsük a főtt zöldborsóval és a szalmakrumplival.

Egyszerűbben: a paradicsommártást előre elkészített sűrített paradicsomból készítjük el. Ghí helyett olajban is süthetjük a szalmakrumplit.

PARADICSOMOS BAB

8 személyre

Hozzávalók:

1 kg zöldbab
40 dkg paradicsom
3 evőkanál ghí
1 1/2 kiskanál ánizs
1 kiskanál köménymag
1 kiskanál tört koriander



Tegyük a lábosba a ghít, és enyhén pirítsuk meg benne a fűszereket a következő sorrendben: ánizs, köménymag, koriander.

Ezután tegyük bele a 3 cm-es da-

rabokra vágott zöldbabot, és pároljuk néhány percre.

Szeleteljük fel a paradicsomot, és tegyük a babhoz. Adjunk hoz-

zá kevéske vizet, és főzzük meg. Sózzuk meg.

Rizzsel nagyon finom összeállítás.

A receptek Egyedi Péter A vegetárius főzés örömei c. szakácskönyvéből származnak. A kevésbé hétköznapi hozzávalókat/fűszereket beszerezheted országszerte bioboltokban, illetve Budapesten a Lehel téri piac indiai fűszerboltjában vagy a Fővám téri Vásárcsarnokban.