

GÖRÖGDINNYESÖRBET

5 személyre

Hozzávalók:
12 dl összetört
görögdinnyéből
1/2 citrom leve
4 dl cukor
4 dl tejszín

A görögdinnyét áttörjük, és hozzákeverjük a citromlevet meg a cukrot. Öntsük egy mély tálba, és tegyük hűtőszekrénybe. Tálalás előtt fél órával vegyük ki a hűtőből. Öntsük a tejszínt a tetejére, és hagyjuk elkeveredni.

Hűsít és felfrissít a forró napokon.

BANÁNNEKTÁR

4 személyre



Hozzávalók:

1 l tej
1 nagy banán
4 evőkanál cukor
2 kiskanál vaj
1 egész kardamom
1 csipet fahéj
1 csipet őrölt
szerecsendió
1 csipet őrölt koriander

Forraljuk fel a tejet háromszor a fűszerekkel együtt. Nyomkodjuk szét a banánt, és tegyük a forró tejbe a cukorral együtt. Tegyük bele a vaját, és hagyjuk szétolvadni.

GYÜMÖLCSSALÁTA

6 személyre

Hozzávalók:
1/2 kg alma
3 narancs leve
1 evőkanál cukor
2 dl tejföl
5 dkg mazsola

Hámozzuk meg az almát, magházát vágjuk ki. Vágjuk kicsi darabokra. Alaposan keverjük össze egymással a tejfölt, a cukrot, a felvágott gyümölcsöt, a narancslevet és a mazsólát. Hűtve tálaljuk.



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.