

Benjamin Morris

Árpagyöngy és hajdina „kása”, sült paszternák, körte és zöld paradicsom salsa verde

Árpagyöngy

hozzávalók	mennyiség
árpagyöngy (megmosva)	100g
könnyű zöldségalaplé	300g
technika	Tegyük az árpagyöngyöt és az alaplevet egy fazékba, adjunk hozzá egy kevés sót. Pároljuk körülbelül 20-25 percig, amíg megpuhul, de még enyhén roppanós marad. Szűrjük le a maradék folyadékot (tegyük félre, mert szükség lehet rá a kása befejezésekor).

Hajdina

hozzávalók	mennyiség
hajdina (megmosva)	75g
könnyű zöldségalaplé	150g
technika	Forraljuk fel a zöldségalaplevet egy kevés sóval, és adjuk hozzá a hajdinát, majd főzzük lassú tűzön 5-10 percig. A levet fel kell szívnia a hajdinának, puhává kell válnia, de ne legyen pépes.

Paszternák püré

Hozzávalók	Quantity
egész sült paszternák	400g
cukrozatlan mandulatej	200g
Olívaolaj	30g
Ras el hanout	5g
só	3g
citromlé	5g
technika	Nagyon alacsony lángon főzzük az olívaolajat és a ras el hanoutot 2 percig, hogy az illat kibontakozzon. Adjuk hozzá a sült paszternák húsát (héj nélkül), a mandulatejet, a sót és a citromlevet. Forraljuk fel, majd tegyük egy aprítógépbe, és turmixoljuk simára. A kívánt állag eléréséhez szükség lehet egy kevés mandulatej hozzáadására.

Kása

A kásához adjunk 2 rész főtt gyöngyárpát, 1 rész főtt hajdinát és 1 rész paszternákpürét egy lábasba. Melegítsük fel, amíg kásaszerű állagú nem lesz. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kevés gyöngyárpa főzőlevet. Ellenőrizzük az ízesítést.

Ropogós hajdina

hozávalók	menyiség
hajdina	50g
víz	200g
só	20g
technika	Forraljuk fel a vizet a sóval, és adjuk hozzá a hajdinát, és forraljuk 5 percig. Szűrjük le a vizet és papírral itassuk le a hajdinát. Tegyük a szárítóba 30 percre. Sütéshez – melegítsük fel a szőlőmagolajat 210 fokra, és lassan és óvatosan süssük meg benne a hajdinát kis mennyiségekben, 10-20 másodperc alatt. Ízesítsük sóval.

Ropogós paszternák

hozávalók	menyiség
paszternák	2 db
technika	Egy hámozó segítségével vágjunk hosszú csíkokat a paszternákból, majd 160 fokon, szőlőmagolajban pirítsuk ropogósra. Ízesítsük sóval, és felhasználásig tegyük aszalógépbe.

Zöld paradicsom salsa verde

hozávalók	menyiség
zöld paradicsom - brunoise (pucolt)	150g
Jalapeno - brunoise (pucolt)	5g
paszternák – darabolt	30g
salotta – apróra vágva	20g
kapribogyó – darabolt	10g
fokhagyma – darabolt	3g

citromlé	10g
olívaolaj	30g
só és bors	ízlés szerint
technika	A hagyományos salsa verde-ben mindent össze kell turmixolni. Ebben a receptben mindent apróra vágunk, majd egy tálban összekeverünk. Ellenőrizzük az ízesítést, és adjunk hozzá sót és borsot.

körte

hozávalók	mennyiség
konferencia körte	4 db
víz	500ml
citromlé	30g
technika	Keverjük össze a vizet és a citromlevet. Hámozzuk meg a körtéket, és egy kis kanállal formázzunk belőlük kis golyókat, majd merítsük a vízbe. Áztassuk a vízben 5 percig. Szűrjük le, keverjük össze egy kevés olívaolajjal, és sárgánozzuk meg enyhén.