

Kedves Szentesi Vagány zöldségfogyasztók!

Abban azt hisszük egyetértünk, hogy a friss, roppanós paprika, az édes, lédús paradicsom és az ízletes, vitamindús uborka önmagában is remek és egészséges nassolni való. Emellett a finom, kiadós szendvicsek tökéletes kiegészítői, de köretként és salátaként sem utolsók, sőt!

Azért állítottuk össze nektek ezt a receptkönyvet, hogy lássátok, milyen sokszínűen használhatjátok fel még a szentesi termékeket, és mennyi egészséges finomság készülhet belőlük egyszerűen, percek alatt.

Köszönjük a beküldött recepteket, melyekkel megihlettetek minket, és reméljük, hogy nektek is sikerül ihletet kapnotok tőlünk, és elkészítitek majd valamennyit ezek közül a saláták közül.

*Egy szó, mint száz, a lényeg:
fogyasszátok egészséggel
a szentesi zöldségeket!*



Délkertész
SZENTES

Dél-Alföld zamata saláta

A receptet ihlette: Krizsanyikné Bacskó Szandra

Turbózd fel immunrendszered egy igazi, kiadós vitaminsalátával, mely önmagában is laktató és egészséges vacsora, de húsok mellé is kiváló köret!

Hozzávalók:

2 db Dél-Alföld zamata által érlelt paprika, 4-5 db zamatos fűtös paradicsom, 1 db roppanós uborka, 1 db közepes fej lilahagyma, 2 db tojás, olívaolaj, olajos magvak és/vagy fekete szezámmag

A Remoulade-hoz:

25 dkg majonéz, 2 ek dijoni mustár, 1 ek füstölt paprika, fél citrom leve, 2 db ecetes uborka, egy ek kapribogyó, 2 szál újhagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 kk petrezselyem

Elkészítés:

Főzd meg a tojásokat, majd szeletelj fel minden hozzávalót gürülő karikákra, és helyezd el tetszés szerint egy tálban vagy a tányérokra. Locsold meg bőségesen citromos olívaolajjal majd tedd fel a koronát gasztro alkotásodra egy frissen kikevert házi Remoulade szósszal! Ne felejtsd el megszórni kedvenc olajos magvaddal és/vagy fekete szezámmal, hogy a vitaminok helyett aminosavakkal és antioxidánsokkal is kényeztesd az egészséged!

Jó étvágyat kívánunk!

+ Funfact:

Tudtad?
A paradicsomok cukortartalmát a Brix-fok vagy cukorfok mutatja meg, amely 1-10 skálán értékelhető. A dél-alföldi napfény kedvez a magas cukortartalomnak. :)



Szentesi Vagány saláta

A receptet ihlette: Nagyné Demcsák Andrea

Hozzávalók:

1 db kápia parika, 4-5 db fűtös kocképaradicsom, 1 db kígyóuborka, 1/4 fej jégsaláta, 50 g Serrano vagy bármilyen más érlelt sonka felcsíkozva, 100 g félkemény sajt felkockázva, egy kis marék napraforgómag

Az öntethez:

fél pohár joghurt, fél pohár tejföl, egy kk szárított kapor, két csipet só, egy csipet színes őrölt bors, ízlés szerint pirított kovászos bagett

Elkészítés:

Szeleteld fel a hozzávalókat tetszés szerint és helyezd el ízlésesen egy tányéron vagy egy tálban. Kezdd a salátalevelekkel, majd pakold rá a többi összetevőt az egyre kisebbek felé haladva. Ezután készítsd el az öntetet: keverd össze a joghurtot a tejföllel, add hozzá a fűszereket, majd öntsd rá alkotásodra és hagyd rajta selymesen szétterülni.

Szórd meg a végén ropogós, sózott napraforgómaggal az ízélmény kiteljesedése érdekében.

Behabzsolni ér!

+ Funfact:

Tudtad?
A legmagasabb cukortartalommal a baby-szilva paradicsomunk rendelkezik, 9-10 ponttal tarolva a cukorfok skálán.



Mediterrán paprikasaláta

A receptet ihlette: Czipszer Giuseppe

Képzeld el magad egy déli ország tengerpartján, ahogy egy napsütötte délután finom koktélt szürcsölgetsz, miközben színes ruhákban táncolnak körülötted az emberek vidáman, latin hangulatú zenékre. Nos, ez az élmény most eljön hozzád és megtestesül egy színes és ízletes, izgalmas salátában!

Hozzávalók:

1 db TV paprika, 1 db kápia paprika, 1 db zöld vagy sárga kaliforniai paprika, 1 db pritamin paprika, egy negyed cikk lilahagyma, egy marék olívabogyó, 3 ek olívaolaj, 2 ek citromlé, 4-5 db friss bazsalikomlevél, 125 g feta sajt (vagy krémfehérsajt), só, négyszínű bors és oregánó ízlés szerint, egy csipet fekete szezámmal a díszítéshez, aszalt paradicsomos kovászos bagett

Elkészítés:

Vágd fel a paprikákat és a lilahagymát vidám kis kockákra, majd tedd őket egy keverőtálba a félbevágott olajbogyókkal együtt. Keverd ki az olívaolajat a citromlével, sózd, borsozd szájíz szerint, majd öntsd rá a színes keverékedre. Adj hozzá pár friss bazsalikomlevelet, majd miután mindenki megismerkedett benne egymással, helyezd rá ízlésesen egy szép tányérra. Kockázd fel a feta- vagy krémfehér sajtot, és pakold a kompozíció közepére. Végezetül szórd meg egy kis oregánóval és fekete szezámmal, majd locsold át még egy kis olívaolajjal. Tálald friss vagy pirított bagett szeletekkel!

Már eheted is.

Egy a lényeg: élvezz ki minden ropogós, vitamindús falatot!

+ Funfact:

Tudtad?
A zöld és a piros paprikafajták C-vitamin tartalma magasabb, mint sárga társaiké.



Toszkán saláta mortadellával

A receptet ihlette: Máté Annamária

Lakj jól olasz módra! Ha szereted az olasz konyha előételeit és bármikor készen állsz egy jó kis Caprese salátára, akkor ezt is imádni fogod!

Hozzávalók:

3 nagyobb szem friss fűtös paradicsom, 100 g mozzarella, 4 szelet mortadella, 5-6 friss bazsalikomlevél, egy marék magozott olajbogyó, 2 ek extra szűz olívaolaj, 1 ek balsamecet krém, pirított vagy bagett

Elkészítés:

Szeleteld fel a paradicsomokat és a mozzarellát, majd helyezd őket egymásra a bazsalikomlevelekkel együtt sort alkotva: egy szelet mozzarella, egy szelet paradicsom, egy bazsalikom és így tovább. Csavard a tányér közepére a mortadella szeleteket, majd szórd alá a félbevágott olajbogyókat. Sózd, borsozd ízlés szerint (frissen őrölttel a legjobb), majd fokozd az igazi toszkán ízhatást és locsold meg bőségesen extra szűz olívaolajjal és balsamecet krémmel.

*Meleg pirítóssal vagy friss, rusztikus bagett szeletekkel
mennyei lakomál*

+ Funfact:

Tudtad?
Nem kell megjedned, ha a hegyes erős paprikán esetleg illa csíkokkal találkozol: ez arra utal, hogy magasabb az antocianin tartalma, ami egy jelentős antioxidáns, tehát még egészségesebb a lila csíkos paprikákat, nem igaz?



Szemtelenül sajtos saláta

A receptet ihlette: Labancz Eszter

Mindened a sajt? Ha már a héten harmadszor volt rántott sajt a menü, akkor most próbálj ki valamit újat: készíts belőle salátát!

Hozzávalók:

fél db kígyóuborka, 2 darab kaliforniai vagy kápia paprika, fél marék mézédese datolyaparadicsom, fél marék apró cherry paradicsom, egy negyed cikk lilahagyma, egy szál újhagyma vagy pár szál metélőhagyma, 50 g érlelt cheddar sajt, 50 g ementáli sajt, 3 ek olívaolaj vagy egy pohár kefir / natúr görög joghurt, fél citrom facsart leve, egy marék pirított tökmag, balsamecet krém, só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Szeleteld és kockázd fel a zöldségeket és a sajtokat, majd keverd őket össze egy nagyobb tálban. Két féle öntetet is készíthetsz mellé: joghurtos/kefirés (ez esetben ízesítsd sóval, borssal, citromlével és metélőhagymával), vagy ha esetleg laktózérzékeny vagy, akkor citromos-olívás (keverd össze az extra szűz olívaolajat a citromlével, majd adj hozzá egy csipet sót és borsot). Ha ezzel is elkészültél, add a salátádhoz és forgasd át, hogy mindenhova jusson az ízekből. Tálaláskor szórd meg pirított tökmaggal és locsold meg balsamecet krémmel.

Ui.: A sajtokat trappistával, edámmal illetve mini mozzarellagolyókkal is helyettesítheted.

Jó étvágyat hozzá!

+ Funfact:

Tudtad?
Üvegházainkban a zöldségek neveléséhez nem használunk vegyszereket, hanem hasznos rovárokkal és egyéb környezetbarát megoldásokkal óvjuk meg terményeinket a kártevőktől!



Jackpot avokádó saláta

A receptet ihlette: Nyíri Péterné

Az avokádó vadászat igazi szerencsejáték: nehéz ugyan igazán tökéletes példányokat kifogni, de ha sikerül, akkor a guacamole mellett ezt a salátát is érdemes elkészítened: dicséretet egészen biztosan nyersz vele!

Hozzávalók:

1 db roppanos kígyóborka, 1 db érett, de még keményebb avokádó, egy marék mosolygós cherry paradicsom, 1 db zamatos kaliforniai paprika, ½ fej jégsaláta, 120 g grill sajt, fél citrom leve, 2 ek olívaolaj, só, bors ízlés szerint.

Elkészítés:

Először is hámozd meg az avokádót, és vágd fel szeletekre. Tégy ugyanígy az uborkával és a paprikával, majd helyezd el őket ízlésesen a már előre bevetett salátaágyon. Szórd meg a félbe vágott paradicsomokkal, majd keverd ki az olívaolajat egy csipet sóval, néhány suhintás frissen őrölt borssal és a citromlével. Locsold át vele a színevokádódat, és már mehet is rá a frissen elkészített grill sajt, még melegen, felkockázva, vagy egészben. Ahogy te szereted.

Jó étvágyat hozzá!



Zorba kedvenc salátája

A receptet köszönjük Szúnyogné Szilviának!

Készen állsz a görögtűzre? Ez a fetás görögjoghurtos saláta olyan finom, hogy táncra perdülsz tőle örömben! Utazz el képzeletben egy görög falucskába és érezd magad Zorbának egy ebéd vagy vacsora erejéig!

Hozzávalók:

4-5 nagyobb vidám fürtös paradicsom, 2 db TV paprika, egy kisebb darab zöldellő kígyóborka, 50 g feta vagy krémfehér sajt, 50 g görög joghurt, 1 ek apróra vágott zöld kapor, só ízlés szerint.

Elkészítés:

Hámozd meg az uborkát, majd vágd kb. egy centis kockákra a paradicsommal és a paprikával együtt. Ezután vágd fel a sajtot is apró darabokra és keverd krémesre a görög joghurttal. Szórd meg az apróra vágott zöld kaporral (frissel a legfinomabb), sózd ízlés szerint majd öntsd rá a színes, friss zöldségthalmra. Keverd meg, hagyd állni pár percre, hogy összeérjenek az ízek, majd fogyaszd egészséggel!

Ui.: Vigyázz, mert a feta sajt önmagában is elég sós, érdemes előtte kóstolni! Tetszés szerint más zöld fűszerekkel is ízesítheted a kapor helyett, például oregánóval, de ha szereted a friss lila- vagy újhagymát, akkor akár azzal is megbolondíthatod.

Jó étvágyat hozzá!



Spanyol sült saláta

A receptet köszönjük Bódi Beátának!

Ez a recept Spanyolországból ered, egy ízletes és laktató saláta, melybe sültve kerülnek bele a zöldségek. Könnyed vacsora lehet egy jó beszélgetés mellé, egy pohár hús roséval karöltve.

Hozzávalók:

5-6 db Szentesi Vagányok paprika vegyesen, szivárvány színekben, 3-4 db piros pozsgás paradicsom, egy kisebb cukkini, 4-5 ek olívaolaj, 1-2 gerezd fokhagyma, egy fél citrom leve, pár szál friss petrezselyem, só, bors, gránátalma magok (elhagyható) és házi kovászos kenyér a tálaláshoz.

Elkészítés:

Felezd el a zöldségeket, parancsold be őket egy tepsibe, locsold meg a társaságot bőségesen olívaolajjal és addig süsd, míg el nem kezdenek feketedni. Hagyd őket hűlni, majd húzd le a bőrüket. Ezután vágd a sült finomságokat csíkokra és tedd egy nagy tálba. Adj még hozzájuk 1-2 ek olívaolajat, 1-2 gerezd zúzott fokhagymát, ízlés szerint sót, borsot, a fél citrom friss levét, az apróra vágott friss petrezselymet, és ha van otthon, akkor egy picit gránátalma szirupot. Szórd meg a végén gránátalma magokkal, és miután kigyönyörködted magad a látványban, piríts hozzá házi kovászos kenyeret és kanalazd rá bőségesen. Ha szereted, örlj még rá egy kis illatos, zamatos színesborsot.

Mibe fogadjunk, hogy már most összefutott a nyál a szádban?



Rusztikus tonhal saláta

A receptet ihlette: Buka Mártha

Ha szereted a tonhalat, akkor ezt a salátát egészen imádni fogod!

Hozzávalók:

6-7 db iruló-piruló paradicsom, egy nagyobb fej lilahagyma, 3 db főtt tojás, egy tonhal konzerv, egy fél vagy kisebb kukorica konzerv, 4-5 ek olívaolaj, frissen facsart citromlé, só, bors ízlés szerint.

Elkészítés:

Vágd fel a paradicsomokat vígan guruló karikákra és helyezd el őket a tányér vagy tál alján. Vágd fel ugyanígy a lilahagymát és a főtt tojásokat is, majd rétegezd rá a paradicsomokra. Ezután jöhet rá a tonhal konzerv, majd szórd meg az egészet édes, roppanós kukoricaszemekkel. Keverd ki az olívaolajat a citromlével és a sóval, majd locsold meg vele a salátád, hogy mindenhova jusson belőle. Az ínycsekek friss, dijoni mustárból készült házi majonézt is keverhetnek hozzá, ha egykis franciás ízléményre vágynak. Frissen őrölt borssal még izgalmasabb.

Jó étvágyat hozzá!



Frissítő káposztasaláta

A receptet köszönjük Polgár Juditnak!

Hozzávalók:

300 g fejeskáposzta, 6-8 db zamatos fűrtös koktélpáradicsom, 1 db illatos kígyóuborka, 1 db aranyárga TV paprika, 1 konzerv kukorica, 4 ek majonéz, 1-2 ek tejföl, fél citrom leve, só, bors ízlés szerint.

Elkészítés:

Vágd apróra a paradicsomokat, paprikát és az uborkát majd add hozzá a csíkokra vágott káposztához. Öntsd hozzá a lecsepegtetett kukoricát, majd sózd, borsozd ízlés szerint. Keverd össze a tejfölt a majonézzal és a citrom levével – ezzel viszont óvatosan bánj: kezd inkább pár cseppel, kóstolj, és csak utána dönts el, mennyi kell még. A kapott mártást öntsd a zöldségekre, keverd össze majd tedd egy órára hűtőbe, mielőtt nekilátnál belőle csemegézni. Húsok mellé köretként is ajánljuk!

Jó étvágyat hozzá!

