

TÖNKE TÉSZTÁS LAZACOS-SPENÓTOS PITE (QUICHE)

Hozzávalók

Töltelék:

- 100 g krémsajt
- 3 tojás
- 2.5 evőkanál tejföl
- 10-12 friss spenótlevél
- ½ citrom
- maroknyi apróra vágott kapor vagy petrezselyem
- 150 g lazac
- 150 g reszelt sajt (trappista)
- só ízlés szerint

Tönke vajas tészta:

- 250 g teljes kiőrlésű tönke liszt
- 125 g vaj
- 80 ml hideg víz
- csipet só

Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra. Gyúrjuk össze a vajas tészta összetevőit és pihentessük egy órán át a hűtőben. A tésztával béleljünk ki egy fodros szélű porcelán tortaformát. Villával szurkáljuk meg a tésztát. Kenjünk be vékonyan a krémsajttal, majd erre helyezzük rá a megmosott, lecsöpögtetett és felaprított spenótleveleket. Verjük fel a tojásokat, és keverjük hozzá a tejfölt, sózzuk, és tegyük félre a keveréket. Vágjuk apróra a friss fűszernövényt, és reszeljük le a sajtot. Vágjuk fel a lazacot kis kockákra, és tegyük rá a spenóra. (Néhány darabot tegyünk félre a lazacból díszítéshez.) A citromlevél finoman öntözzük meg, majd öntsük rá a tojásos keveréket. Szórjuk rá az apróra vágott kaprot vagy petrezselymet, majd fedjük be a reszelt sajttal. Végül tegyük a tetejére a korábban félrerakott néhány lazacdarabot. 180°C-on, 45 percen keresztül süssük addig, amíg a tészta aranybarnára sül, és a sajt teljesen megolvad. Melegen tálaljuk.

Az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet küldetése az ökológiai mezőgazdaság fejlesztése és szélesebb körű megismertetése a tudomány, a szaktanácsadás és az ismeretterjesztés eszközeivel. Olyan kutatási és innovációs feladatokon dolgozunk, melyek a gyakorlatban is alkalmazható eredményeket hoznak, és biztosítják az ökológiai gazdálkodás és élelmiszer-termelés hosszú távú versenyképességét.

Ismerd meg munkánkat, látogass el weboldalunkra!

biokutatas.hu



Kalandozz az ősbúzák ízvilágában!

- SÜSS VELÜNK! -

Napjainkban egyre nagyobb érdeklődés mutatkozik a természetes élelmiszerek, a fenntartható termesztési módok, az ősi ételek és ízek újrafelfedezése, így az elfeledett gabonafajok iránt is. Bár az áruházak polcain még nem találkozunk nap mint nap ősgabona lisztekkel, érdemes kicsit körülnézni, mert az ősbúzák a bennük nagy mennyiségben jelenlévő bioaktív vegyületeknek köszönhetően kedvező élettani és antioxidáns tulajdonságokkal rendelkeznek.

Az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet 2015 óta foglalkozik tájfajta tönke- és alakor ősbúzák ökológiai körülmények között történő termesztésével, minőség vizsgálatával, és termékfejlesztésével.

Nemcsak kutatjuk, ki is próbáljuk és most meg is mutatjuk, milyen egészséges finomságokat készíthetünk, ha a megszokott búzalisztet lecseréljük tönke- vagy alakor lisztre.



Lapozz a
receptekért!

ALAKOROS GYÜMÖLCSKENYÉR



Hozzávalók

- 300 g teljes kiőrlésű alakor liszt
- 300 ml növényi tej
- 100-125 g kókuszolaj
- 1 csomag foszfátmentes sütőpor
- 4 evőkanál nyírfacukor
- fűszerek: fahéj, őrölt szegfűszeg, őrölt ánizs, reszelt gyömbér
- fél citrom és fél narancs kifacsart leve
- aszalt gyümölcsök (mazsola, aszalt alma, körte, sárgabarack, szilva, ami van otthon)
- dió

Forró vízzel átmoszuk, majd beáztatjuk az aszalt gyümölcsöket. A lisztet, cukrot, fűszereket elkeverjük a sütőporral. A kókuszszírt megolvasztjuk a növényi tejjel és hozzáöntjük a lisztes keverékhez. Lassan összekeverjük, majd hozzáadjuk a fél citrom és narancs levét is. Tovább keverjük, míg muffin tészta sűrűségű nem lesz. Végül lassan a tésztába forgatjuk a felkockázott aszalt gyümölcsöket és diót. Az így kapott masszát egy tetszőleges, kókuszszírral kikent formába öntjük és 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 30-40 perc alatt készre sütjük. Szűrőpróbbával ellenőrizzük a tésztát.

ÉDES ÉS SÓS KEKSZEK

Ősbúza lisztből villámgyorsan készíthetünk édes és sós vendégváró kekszeket is. Az elkészítés módja minden esetben ugyanaz, az pedig már csak rajtunk áll, milyen izgalmas íz kombinációkkal próbálkozunk.

A tészta hozzávalóit gyors mozdulatokkal gyúrjuk össze, majd csomagoljuk fóliába és tegyük a hűtőbe hűsre. Vegyünk elő egy sütőlapot és közben melegítsük elő a sütőt 180°C-ra. A nyers tésztát nyújtsuk ki kb. 3 mm vastagra és egy süteménykiszúróval szaggassuk ki a kekszeket. Helyezzük a szilikon sütőpapírra és 15-20 perc alatt süssük őket aranyszínűre.

Hozzávalók

ALMÁS FAHÉJAS ALAKOR KEKSZ

- 20 dkg teljes kiőrlésű alakor liszt
- 3 dkg cukor
- 1 csipet fahéj
- 13 dkg kókuszolaj/margarin/vaj
- 12 dkg párolt reszelt alma
- A párolt almát turmixoljuk össze a margarinnal, cukorral és fahéjjal, majd gyúrjuk össze a liszttel

BAZSALIKOMOS-SAJTOS TÖNKE KEKSZ

- 25 dkg teljes kiőrlésű tönke liszt
- 6 dkg reszelt parmezán
- 13 dkg kókuszolaj/margarin/vaj
- 1 kávéskanál só
- 25-30 friss bazsalikom levél apróra vágva
- 1 db tojás

OLÍVÁS GYÖKÉRKENYÉR

Az ősbúza lisztek kenyérfőzésre is kiválóan alkalmasak. Érdekes kísérletezni a dagasztott kovászossal, illetve az egyszerűbben elkészíthető, dagasztás nélküli, a tészta megcsavarásával készülő gyökérkenyerekkel is, hogy megtaláljuk a kedvencünket.

Hozzávalók

- 250 g tönke liszt (teljes kiőrlésű vagy világos)
- 180 g víz (liszt típusától függően lehet kicsivel több is)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál só
- 3,5 g szárított élesztő
- 15 szem olívbogyó feldarabolva

Egy tálban a hozzávalókat összekeverjük, majd alaposan átgyúrjuk a tésztát. Amennyiben szükséges, még liszt, illetve víz további hozzáadásával egy jól formálható állagot kell elérni. Langyos helyen lefedve 1-1,5 órát pihentetjük, amíg jól beindul a kelesztési folyamat. Ekkor a tésztát lisztezett gyúródeszkára fordítjuk, majd liszttel felülről is meghintve kézzel ellapítjuk, és rövidebb oldala felől palacsintához hasonlóan feltekerjük. Ezt követően a két végét megfogva, hosszában ellentétes irányba csavarjuk. Sütőlemezre vagy tepsibe helyezzük (ha szükséges, olajozott- lisztezett felületre, vagy sütőpapírra) és meleg helyen letakarva még további 30-50 percig kelesztjük, amíg jól megnő, de még nem esik össze. 180°C-on a kívánt állapotra sütjük. Amennyiben a sütést magasabb hőfokon kezdjük (pl. 200°C), akkor 5 perc múlva mindenképpen mérsékeljük. A kisült kenyeret konyharuhába takarjuk be, amíg visszahűl.

Tipp: az olíva bogyó helyettesíthető 20 g darabolt aszalt paradicsommal.

