

Hajdinas, köleses rakott kelkáposzta

Hozzávalók: 1,3-1,5 kg kelkáposzta, 2 dl köles, 2 dl hajdina, 1 nagy fej vöröshagyma, borsikafű, tejföl, étkezési só, zsiradék.

Elkészítés

2 dl kölest 6 dl ivóvízben, 2 dl hajdinát 4 dl ivóvízben megfőzzük. A kelkáposztát leveleire szedjük és megpároljuk. A vöröshagymát apró kockára vágjuk, zsiradékban megpirítjuk, hozzáadjuk a megfőtt kölest és hajdinát, sózzuk, borsikafűvel fűszerezzük, elkeverjük, kicsit forrósítjuk. A tepsit tejjel kikkenjük, behelyezzük a kelkáposzta felét, ráöntjük a töltelék, tejjel kenünk rá és a maradék kelkáposzta levelekkel befedjük. A levekre tejjel kenünk. 180-200 °C-on sütjük kb. 40 percig, pirosas legyen.

Hégely Lászlóné receptje

Gyümölcsös kölesfelfűjt

Hozzávalók: 1 bögre megmosott köles, 3 bögre tej, 6 dkg vaj, 2 egész tojás, 1 evőkanál vaníliaesszencia, 1 citrom reszelt héja, 4 evőkanál barnacukor vagy méz, 10 dkg mazsola, 1 teáskanál sütőpor, 15 dkg apróra vágott friss, vagy aszalt gyümölcs, 10 dkg mandulaforgács (elhagyható), csipet só, vaj a kikenéshez

Elkészítés: A tojásoknak különválasztjuk a sárgáját és a fehérjét. A sárgáját habosra keverjük a vajjal és a cukorral, a fehérjéből csipet sóval kemény habot verünk. A hozzávalókat – a mandulaforgácsra kívül – összekeverjük egy nagyobb tálban, beledolgozzuk a vajas tojássárgáját, és óvatosan beleforgatjuk a keményre vert habot. Vajjal kikent tepsibe vagy sütőtálba öntjük. A tetejét meghintjük mandulával, majd 200 fokra előmelegített sütőben 40 percig sütjük.

Magában is nagyon finom, de kínálhatjuk kompóttal, dzsemmel, gyümölcsös öntettel.

Forrás: http://hvg.hu/gasztronomia/20140220_Mire_jo_a_koles_recept

Sonkás kölesrizottó

Hozzávalók: 1 bögre hántolt köles, 3 bögre víz, 1 bögre borsó, fél bögre kockára vágott sárgarépa, fél bögre kockára vágott füstölt sonka, fél bögre hagyma, fél bögre tejföl, só, borsikafű, majoranna, petrezselyem.

Elkészítés: A kölest sós vízben, lapos edényben, lassú tűzön feltesszük főni (kb. 15 perc). A répát és a borsót zsiradékon (vajon) megpirítjuk, majd fedő alatt kicsit pároljuk. Hozzáadjuk a hagymát, a sonkát és a fűszereket, jól összeforgatjuk, pirítjuk. Amikor a köles megpuhult, hozzákeverjük a sonkás keveréket. A köles akkor jó, ha nem ragad és nem kemény. Főzés közben nem szabad nagyon kevergetni, mert akkor ragacsos lesz. Tejjel tálalhatjuk.

Forrás: <http://www.mindmegette.hu/koles-liszterzekenyeknek-es-gabonaimadoknak-47019>

Zöldséges hajdinakása

Hozzávalók: 2 csésze hántolt hajdina, 1 dl olíva olaj (vagy hidegen sajtolt olaj), 2 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 1 kis zellergumó, 1 fej hagyma, 1 cukkini, 6 csésze víz, 2 gerezd fokhagyma, só, kakukkfű, bazsalikom.

Elkészítés: A 2 csésze hajdinát megmossuk, és pirítani kezdjük kb. 5 percig. Majd hozzáöntjük az olajat, és a kis kockára vágott zöldségeket a cukkini kivételével. Itt is kb. 5 percig pirítjuk, majd a 4 csésze vízzel felengedjük, fűszerezzük és sózzuk. A hajdinamag megpuhulásakor belekeverjük a cukkinit. Lefedve még dagasztjuk kb. 15 percig. Tálaláskor formába is nyomhatjuk, és paradicsommal díszíthetjük.

Forrás: <http://www.joegeszeget.hu/hajdina-receptek#ixzz3XZ9om8L4>