

NYÍRSÉGI

ÉDESBURGONYA



Sweet potato • Süsskartoffel • Batáta



**EZ AZ ÚJSÁG AJÁNDÉK
A NYÍRSÉGI ÉDESBURGONYA VÁSÁRLÓINAK!**

Mennyei! Jó étvágyat!

A Nyírségi Édesburgonya Program nem kisebb célt tűzött ki maga elé, mint hogy a Nyírség homokján – és egyre melegebb éghajlatán – a trópusokról származó édesburgonyát elhozza a háziasszonyok asztalára. Immár több mint száz gazda ismerte meg a növényt, és termeli a friss, nyírségi édesburgonyát. A szabolcsi alma és nyírségi édesburgonya remélhetően verhetetlen párost alkot a következő évztizedben!

Célunk, hogy a nyírségi kiskertekben és gazdaságokban egyaránt megtalálható legyen. A bétköznapi étrend alkotóelemévé váljon nemcsak a gluténérzékenyek, cukorbetegnek asztalán, hanem azoknál is, akik változatosabban, egészségesebben szeretnek étkezni. Számukra még fontosabb, hogy a hosszú utat megtett – és a minőség rögzítésére alkalmazott technológián átesett – gumók helyett választhatják a friss, hazai, nyírségi édesburgonyát a térség üzleteiben és az áruházláncok polcain.

Lapszámunkban néhány receptet választottunk több háziasszony konyhájából. Köszönjük, hogy rendelkezésre bocsátották a recepteket! Olvasóink is kísérletezzenek bátran, cseréljék helyi élelmiszerre az esetleg szokatlan ízeket, nehezen hozzáférhető hozzávalókat. Ha sikerült finomat főzni, ne habozzanak a www.nyirsegiedesburgonya.hu oldalra feltölteni!

Az édesburgonya hódít már Európában is, a korszerű táplálkozás egyik alappillére lett, egyre inkább sütik-főzik otthon, már sok étteremben is választható, és talán kiszorítja a gyorséttermek egészségtelenebb választékát. Minek köszönhető a sikere? A beltartalomnak? A sok tudományos dicsőretnek? Á, dehogyl! Az ízének. Az íze mennyei. Jó étvágyat!

A szerkesztőség

Nyírségi Édesburgonya Újság III. évf. 1. szám

Kiadó: Nyírségi Édesburgonya Zrt.

4600 Kisvárd, Rákóczi u. 14/B

Az édesburgonya és a palánta forgalmazásával kapcsolatos aktuális információkat megtalálják a www.nyirsegiedesburgonya.hu honlapon. Minden kérdésben keresse a szerkesztőséget!

Szerkesztőség:

nyirsegigazda@gmail.com

+36-30-986-8584



Édesburgonya-mező a Nyírségben, 2018 nyara



Egy csodaszép bokor három nagy, narancssárga húsú gumóval



A 2017. évi rekord: 3 kg 45 dkg



Már lisztet is készítünk a nyírségi édesburgonyából, a háziasszonyok így egész évben még többféleképpen süthetik kedvencüket

Az édesburgonyáról tudományosan

Az édesburgonya összetétele és feltételezett élettani hatásai

XXI. századunk egyik legfőbb problémája az emberek helytelen táplálkozása. Ehhez társul még a mozgásszegény életmód, valamint a rohanó világgal együtt járó stressz. Mindezek együttes hatására napjaink leggyakoribb betegségei a civilizációs betegségek: pl. szív-, ér- és keringési, más néven a kardiovaszkuláris megbetegedések, a rák, a cukorbetegség és tápanyagok vonatkozásában a hiánybetegségek. Ezen betegségeknek az előfordulása évről-évre nő és egyre fiatalabb életkorban is jelentkezhet. Egyre több olyan publikáció lát napvilágot, mely azt igazolja, hogy a helyes táplálkozással ezek a betegségek megelőzhetőek. Éppen ezért az egészségesebb, kedvezőbb élettani hatású élelmiszerek, az ún. funkcionális élelmiszerek, illetve szuper élelmiszerek iránti figyelem és kereslet növekszik. A funkcionális élelmiszerek/szuperélelmiszerek **jellemzője, hogy** olyan összetevőkből állnak, amelyek kedvező hatást gyakorolnak szervezetünkre. Az édesburgonya ebbe a kategóriába tartozik.

Az **édesburgonya-fajták alkalmasak betegségek megelőzésére, kezelésére.** *In vivo* és *in vitro* kísérletekben bizonyított bioaktivitások: antioxidáns, májvédő, rákellenes, cukorbetegség-ellenes, gyulladásgátló, mikroorganizmus gátló hatású.

Az édesburgonya-gyökér kitűnő beltartalmi értékkel rendelkezik (1. táblázat). Külön kiemelő az egyszerű szénhidrátartalma, mert gyorsan juttatja energiához a szervezetet, valamint az élelmi rost-tartalma, mert az élelmi rostok, különösképp az oldhatatlan rostok, segítenek a székrekedés megelőzésben. A bélműködés javításával, az élelmi rostok az olyan betegségek, valamint rendellenességek, mint a divertikulózis, az aranyér kialakulásának kockázatát is csökkentik.

1. táblázat. Édesburgonya fő beltartalmi összetevői (szárazanyagra vonatkoztatva).

összetevő	menyiség %
keményítő	42,4–77,3
nyersrost	1,9–6,4
fehérje	1,3–9,5
zsír	0,2–0,3
hamu	1,1–4,9

Az édesburgonya gyökerében a legjellemzőbb **szénhidrát** a keményítő, részben tartalmaz nem emészthető, ún. rezisztens keményítőt is.

A rezisztens keményítő ellenáll a gyomor és vastagbél emésztő enzimeiknek, nem tudjuk megemésztetni (nem alakulnak egyszerű cukorrá), nem tud felszívódni, nem indukál inzulinkiválasztást, nem emeli a vércukorszintet.

A rezisztens keményítők bontása csak a vastagbélben indul meg – a vastagbélben található mikroorganizmusok által –, ahol azok a hosszú láncú szénhidrátokat rövid láncú zsirokká átalakítják.

Az édesburgonya-gyökér **fehérjetartalmának** 60-80%-át a sporamin A és sporamin B tároló fehérjék alkotják. A sporaminoknak antioxidáns hatásuk van. Az édesburgonya-gyökér fehérjére jellemző aminosavak: izoleucin, valin, metionin, cisztein, fenilalanin és tirozin. A kis molekulatömegű (22 kDa) savas glikoprotein és a nagyobb molekulatömegű (126,8 kDa) arabinogalaktán cukorbetegség-ellenes hatásának bizonyult *in vivo* kísérletben. Az invertáz inhibitor fehérjék pektinre jellemző tulajdonságát mutatnak és antimikrobás hatásúak.

Az édesburgonya **zsiradéktartalma** igen csekély. A keményítőhöz kb. 0,12 % zsíros komponens kötődik. Japán kutatók 26 galaktolipidet azonosítottak édesburgonyában. A galaktolipidek gyulladásgátló hatásúak voltak, és biohasznosulásuk jobb volt, mint a szabad zsírsavaknak.

Az édesburgonya **ásványianyag- és vitamintartalma** az 2. táblázatban található. Az édesburgonya magas káliumtartalommal bír. A káliumtartalom rendkívül fontos a vér káliumszintjével összefüggő szívritmuszavar és akut légzési nehézségek kialakulása megelőzésében. A kálium mellett még valamennyi rezet, kalciumot és vasat is tartalmaz.

2. táblázat. Édesburgonya-gyökér vitamin- és ásványi-anyagtartalma (szárazanyagra vonatkoztatva)

vitaminok		ásványi anyagok	
β-karotin (µg/100g)	273–400	Ca (mg/100g)	68,0–73,3
B1 (µg/100g)	53–128	P (mg/100g)	40,0–42,7
B2 (µg/100g)	248–254	Na (mg/100g)	22,3–26,6
B6 (µg/100g)	120–329	K (mg/100g)	235–502
niacin (µg/100g)	856–1498	Mg (mg/100g)	26,7–27,0
pantoténsav (µg/100g)	320–660	Zn (µg/100g)	249–389
biotin (µg/100g)	3–8	Cu (µg/100g)	152–304
C (mg/100g)	63–81	Fe (mg/100g)	1,64–2,27
E (mg/100g)	1,4–2,8	Mn (mg/100g)	–



A lila édesburgonya gyökérben kimutatott **fenolok**: kávésav-diglükozid, klorogénsav és származékai. További jótékony hatású vegyületek, mint a **flavonoidok**, **antocianinok**, és **karotinoidok** is jelen vannak a színes édesburgonya gyökérben.

A lila és narancssárga édesburgonya-gyökérben azonosított 4 **flavonoid**: kvercetin (legjellemzőbb), miricetin, kempferol, luteolin. A flavonoid-tartalom nagy változékonyságot mutat a különböző színes édesburgonyafajták levelében is: kvercetin, miricetin és luteolin csak a lila édesburgonya levelében van jelen.

Az **antocianin**-tartalom fajtafüggő, szárazanyagra vonatkoztatva 32-1390 mg/100 g közötti a lila húús édesburgonya-gyökérben, 27 féle antocianint azonosítottak.

Az édesburgonya-gyökér kiváló forrása a karotinoidoknak. A béta-karotin az A-vitamin provitaminja. A karotinoidok antioxidánsként viselkednek, ezért csökkenthetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Egyes kutatások szerint a béta-karotinban gazdag étrenddel csökkenhet a tüdő-, bőr-, gyomor-, vastagbél-daganatok kialakulása.

Az édesburgonya – nyersen – a citrusfélékhez hasonló, kiváló C-vitamin forrás. Ez a vitamin segíti a fertőzésekkel való megküzdést, a sebgyógyulást, valamint a vas felszívódását. Jelentős még az édesburgonya-gyökér E- és B6-vitamin-tartalma.

Tarek Mohamed
élelmiszeripari szaktanácsadó

AMIÉRT KIVÁLÓ FOGYASZTANI

A növény módosult gyökere tartalékolja a tápanyagot, és ez a termés is egyben. A batáta egy adagja a napi A-vitamin-szükséglet – amely majdnem kizárólag béta-karotin formájában van jelen – hétszeresét fedezi. Emellett nagyon jó vitaminforrás – magas B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-vitaminnal és E-vitaminnal rendelkezik. Kitűnő rostforrás, illetve számottevő mennyiségben találhatóak meg benne a különböző ásványi anyagok. Egy 2008-ban végzett tanulmány szerint a batátakivonat javítja az inzulinérzékenységet és a vér glükózsztintjét a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegeknél.

Forrás: Országos Onkológiai Intézet, www.onkol.hu

Tudta-e?

Az édesburgonya héja nagyon gazdag ásványi elemekben és vitaminokban, ezért a fogyasztása nagyon hasznos és egészséges (lásd táblázat).

	érték (mg/100g)
Ca	107 ± 12
Na	283 ± 9
Mg	168 ± 7
Fe	10
Mn	16 ± 1
Zn	21 ± 1
K	1108 ± 39
P	339 ± 17
C-vitamin	43,6
Riboflavin	0,8
Niacin	0,2

Az édesburgonya nemcsak ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag, hanem **fenolos savakat** is tartalmaz, ezért antioxidáns hatása van, így hozzájárulhat a daganatos megbetegedések megelőzéséhez.

Az édesburgonyahéj **fehérjeter**alma is magas, ráadásul a héjban lévő fehérjék tripszin inhibitorok.

TIPP

Ne hámozzon! Dörzsöljön! A friss édesburgonya héja laza, vékony, enyhe dörzsléssel eltávolíthatja. Ha már néhány napos, kefével akkor is le lehet dörzsölni. Így nemcsak a súlyvesztés lesz kevés, hanem az ásványi anyagokat is megőrzi, elfogyasztja. A boltokban legtöbbször erős héjjal, kezelve kapható, hiszen a nagy mennyiség tengeren keresztül érkezik, ezeket hámozni szükséges.



Nevek Az édesburgonya nem véletlenül a hatodik legfontosabb élelmiszer növényünk, a világ minden pontján megtalálható. Ha ezekkel a kifejezésekkel találkozik a zöldséges pulton, már jó helyen jár:

- Édesburgonya-magyar
- Ipomoea batatas-latin
- Süsskartoffel-nemet
- Sweet potato-angol
- Patata dolce-olasz
- Batát-orosz
- Povojnik batárovy-szlovák
- Batata, boniato-spanyol
- Patate douce-francia
- Uala-hawaii
- Batat-szerbhorvát
- Zoete aardappel-holland

OKOST



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök



Mi legyen egy na

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére. Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta. Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, joghurtot, tejet, zsírszegény tejtermékeket, h

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu



TÁNYÉR®



Folyadékok



Igyál bőségesen
ivóvizet!

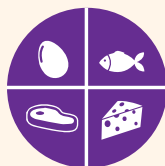


Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen
teljes értékű gabonát!

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Válassz változatosan a
fehérjeforrások közül!

ap a tányérodon?

ok mennyiségére és minőségére!
ponta 3-5 alkalommal, változatosan!
gyümölcsöt, teljes értékű gabonát,
úásokat!

Tojásrántotta édesburgonyával gazdagítva



Elkészítése:

Az édesburgonyát meghámozzuk, apró kockákra vágjuk. Egészen kicsikre, hogy 2-3 perc párolás alatt megpuhuljanak, megpiruljanak. 2-3 tojást a szokásos módon felferünk, teszünk bele sót, borsot. Egy serpenyőben zsíradékon (lehet libazsír, disznózsír, vaj, olívaolaj, stb.) kicsit megszóva megpároljuk az édesburgonya-kockákat, majd ráöntjük a tojásos keveréket. Készre sütjük, ehetjük. Aki szereti, természetesen tehet bele sonkát, kolbászkarikákat és azzal együtt süti meg.

Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Édesburgonya-pirítós

Elkészítése:

Az édesburgonyát meghámozzuk, majd 6-8 mm vastagra felkarikázzuk. Beletesszük a kenyérpirítóba, magas fokozatra. Kétszer vagy háromszor (látjuk, hogyan sül) újraindítjuk. Ha kész, tányérra tesszük. Lehet enni olívaolajjal, vajjal, hidegen sajtoltnapraforgóolajjal, sóval, borszal. Csemegézhetjük úgy is, hogy zúzott fokhagymát + só + borsot teszünk tejfölbe, és ebbe mártogatjuk bele a megsült édesburgonyaszeleteket. Egészséges, tápláló reggeli.



Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Édesburgonya-krémleves

Hozzávalók:

80–100 dkg édesburgonya
húsleves alaplé vagy hús-
leveskocka

3–5 dkg vaj
só, őrölt bors, őrölt majorán-
na, őrölt köménymag

friss bazsalikomlevelek
(elhagyható)



Elkészítése:

Az édesburgonyát meghámozzuk és felkockázzuk. Egy fazékban feltesszük főni annyi húsleves alaplében, hogy ellepje. Teszünk bele sót, őrölt köménymagot, őrölt majoránát, bazsalikomlevelet, ha van otthon. (Aki ragaszkodik a húsleveskockához, az készítse azzal, az alaplé helyett. Természetesen a húsleves alaplé egészségesebb.)

Ha megpuhult, levesszük a tűzről és kicsit hagyjuk hűlni. Botmixerrel összeturmixoljuk, majd visszatesszük a tűzhelyre. Hozzáadjuk a vajat, hogy még finomabb és selymesebb legyen. Ha egy kicsit összerottyant, készen is van. Tálaláskor meghintjük frissen őrölt borssal. Finom, krémes, sűrű, tartalmas leves lesz.

Gazdag tárháza van annak, hogy mivel tálalhatjuk. Íme néhány példa:

- tepsiben, kevés olívaolajjal meglocsolva, pirítok rá kenyérkockákat
- serpenyőben, zsiradék nélkül, pirítok rá mandulaszeletkéket
- serpenyőben, zsiradék nélkül, pirítok rá tökmagot
- szórok rá egy kevés reszelt sajtot vagy morzsolok rá márványsajtot
- kolbászkarikákat megpirítok serpenyőben (kolbász chipset csinálók)
- ízlésesen csorgatok rá pár csepp tökmagolajat

Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Kurkumás-kókusztejes zöldségleves üvegtésztaval

Hozzávalók:

1 fej hagyma	diónyi friss gyömbér	7 dkg üvegtészta
1 közepes édesburgonya	1 gerezd fokhagyma	2 dl kókusztejszín
4 szál angolzeller vagy szárzeller	1 púpos teáskanál kurkuma	1 evőkanál olaj vagy kó- kuszsír
2 szál sárgarépa	1 kávéskanál kínai ötfűszer- keverék	só, bors



Elkészítése:

A zöldségeket megtisztítjuk, a hagymát szálasra vágjuk, az édesburgonyát felkockázzuk, a szárzellert felszeleljük, a répát felkarikázzuk. A megtisztított fokhagymát és gyömbért apróra vágjuk.

A zsiradékot egy wokban vagy fazékban felforrósítjuk, és az összes előkészített alapanyagot belerakjuk, 3-4 percig kevergetve pirítjuk, hozzáadjuk a kurkumát és az ötfűszerkeveréket, átfogatjuk, majd felöntjük 1,5 liter vízzel, sózzuk, borsozzuk. Forrás után lejjebb vesszük a tüzet, és lefedve 10 percig főzzük.

Ekkor hozzáadjuk a kókusztejet és az üvegtészta, de ezekkel már nem főzzük, hanem lefedve pihentetjük 5 percet, hogy a tészta kellően megpuhuljon.

Azonnal tálalhatjuk, megszórhatjuk egy kis friss korianderrel, vagy megcsepegtethetjük egy kis citrommal, ízlés szerint.

Ezt a receptet köszönjük a cookta.hu-nak!

Forrás: cookta.hu cook|ta

Édesburgonya-kémleves



Hozzávalók:

- 1 ek olívaolaj
- 2 kisebb fej apróra vágott hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek reszelt gyömbér
- 2 ek curry
- 4 csésze (+1 szükség szerint) zöldség alaplé
- 2 ek mogyoróvaj
- 4 szál sárgarépa felkockázva
- 3 db meghámozott és felkockázott édesburgonya
- só, bors
- Cayenne-bors ízlés szerint
- Tálaláshoz a tetejére:**
- apróra vágott korianderzöld
- friss lime leve
- pirított mogyoró/mandula

Elkészítése:

Egy nagyobb fazékban felmelegítjük az olívaolajat, rádobjuk a felkockázott hagymát, az összezúzott fokhagymát, a reszelt gyömbért, és 5-7 percig dinszteljük. Hozzáadjuk a curryt és a mogyoróvaját, majd kevés alaplével elkeverjük. Hozzáadjuk a sárgarépát, édesburgonyát, sózzuk, és hozzáöntjük az egész alaplevet. Felforraljuk, majd csökkentjük a hőt alatta, és 20-25 perc alatt lefedve készre főzzük. Ezután botmixerrel vagy mixerrel összeturmixoljuk. Ízlés szerint fűszerezük még. Tálalásnál apróra vágott korianderzölddel, lime levével és pirított, aprított mogyoróval/mandulával díszítjük.

2-3 hónapig lefagyasztható a megmaradt leves.

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Garnélarákos pappardelle Santana módra



Hozzávalók:

olívaolaj
 2 fej fokhagyma
 50 dkg garnélarák (tisztítva)
 cseréljük bátran csir-
 kemellre
 60 dkg édesburgonya
 30 dkg pappardelle tészta
 bazsalikom, rozmaring,
 majoránna, só, bors
 30 dkg kápia paprika

Elkészítése:

Olívaolajon megpirítom a fokhagymaszeleteket, majd beleteszem a kockára vágott kápia paprikákat, majd 3 perccel később a garnélákat is hozzáadom. Bazsalikkal, rozmaringgal, őrölt borssal, sóval, majoránnával fűszerezem. Amikor a paprika majdnem kész, beleteszem az édesburgonya-kockákat. Addig párolom, amíg az édesburgonya meg nem puhul (néhány perc), de nem kell szétfőzni.

Közben sós vízben kifőzöm a pappardelle tésztát.

Ha kész a „ragum” (nagy kép), beleforgatom a kifőzött tésztát, még 1-2 percig rotyogtatom. Frissen őrölt borssal megszórom.

Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Húsimádó édesburgonya-hajó



Hozzávalók 2 főre:

2 nagy szem édesburgonya (kb. 600 g)
 50 g vöröshagyma
 1-2 gerezd fokhagyma
 1-2 ek olívaolaj
 2 db olajos szardellafilé
 120 g darált sertéslapocka
 só
 1 tk csiliszósíz
 50 g fetasajt
 50 g lágy zabpehely

Elkészítése:

Az édesburgonyákat mossuk meg héjastól, majd 200 fokos sütőben süssük teljesen puhára kb. 40 perc alatt. A finomra aprított hagymát, a zúzott fokhagymát dinszteljük meg az olajon a szardellafilékkel együtt.

Szedjük a hagymára a darált húst, és pirítsuk le. Közben sózzuk.

Ha a burgonya kisült, hűtsük langyosra, majd egy éles, hosszú pengéjű késsel vágjuk ketté hosszában. Ha teljesen átsült a burgonya, a belseje egyben elválik a héjától, és kanállal könnyen kiszedhető. Vigyázzunk azonban arra, hogy a csücskeinél rendesen elválasszuk a héjtól, mert ott könnyen szakadhat.

Az átsült burgonyát törjük át villával, keverjük össze a hússal, a csiliszósízzal, a kockára vágott feta sajttal, a zabpehellyel, majd töltsük vissza a csónakokba.

Süssük tovább 10 percen át 200 fokos sütőben.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Mediterrán tepsis édesburgonya

Hozzávalók 2 főre:

60 dkg édesburgonya
1-2 db főzöhagyma
6-8 gerezd fokhagyma

só
tört színes bors
1-2 ek olívaolaj

1 marék fekete olajbogyó
friss kakukkfű
6-8 dkg feta sajt



Elkészítése:

Az édesburgonyákat tisztítsuk meg, vágjuk közepes kockákra. A hagymákat szintén tisztítsuk meg, szeleteljük fel.

Tegyük a zöldségeket egy tepsibe, fűszerezzük, és locsoljuk meg kevés olívaolajjal. Keverjük át, adjuk hozzá a fekete olajbogyókat is. Fedjük le fóliával, és 20 percig pároljuk 180 fokos sütőben. Majd ezt követően fólia nélkül süssük további 20 percen át.

Amikor elkészült, morzsoljunk rá feta sajtot, és friss kakukkfűvel fűszerezzük.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Rántott halrudak édesburgonyával, mangó majonézzel



Hozzávalók 2 adaghoz:

A halhoz:

360 g tőkehalfilé (friss)

só

40 g csicseriborsóliszt

3-4 tekerés színes bors

olaj vagy kókuszszír a sütéshez

A majonézhez:

100 g majonéz

só

3-4 tekerés színes bors

1 ek almaecet

60 g puha, tisztított mangó

1 szál újhagyma

5-6 db fekete, magozott olajbogyó
csili

15 g lilahagyma

+ 2 db kisebb édesburgonya

Elkészítése:

A süttöt előmelegítjük 200 fokra, és egészben, héjastól megsütjük az édesburgonyákat. Tálaláskor hosszában kettévágjuk őket. Sózzuk, frissen tört borssal fűszerezük.

A halat 2-3 cm vastag szeletekre vágjuk, felitatjuk róluk a nedvességet, sózzuk.

A csicseriborsólisztet összekeverjük a borssal, és beleforgatjuk a halrudakat.

Forró, bő zsiradékban kisütjük őket. Majd kivesszük, leitatjuk róluk a felesleges zsiradékot. A majonézhez az érett mangót és a lilahagymát finomra aprítjuk. Az újhagymát és az olajbogyókat vékony karikára vágjuk. A csilit apróra kockázzuk.

A majonézt kikeverjük a sóval, ecettel, borssal, majd belekeverjük az aprított zöldségeket.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Sütőben sült édesburgonya-hasábok



Hozzávalók
1 adag hasáb
édesburgonyához:

450 g édesburgonya
só
tört bors
olívaolaj

Elkészítése:

Az édesburgonyákat meghámozzuk, kettévágjuk, majd kb. 5-6 mm vastag szeletekre, ezt követően pedig hasábokra vágjuk. Egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, sózzuk, borsozzuk, vékonyan lefűjjük olajjal (olajsziprével).

180 fokra előmelegített, légkeveréses sütőben kb. 15-20 percig sütjük. Időnként keverjük át. Köretként fogyasztható húsos és zöldséges raguk, pörköltök mellé is.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Teriyaki csirke pürévariációkkal

Hozzávalók 2 főre:

A csirkéhez:

35 dkg csirkemellfilé
só

A páchoz:

1 ek méz
1 ek világos szójaszós
1 ek balzsamecet
1 mk reszelt friss gyömbér

csipet csilipor

1 gerezd reszelt fokhagyma
szezám-mag

olaj (pl. kókuszolaj) a sü-
téshez

A zellerpüréhez:

5 szál angolzeller szára
só

2 ek burgonyapehely

1-2 ek tejszín

Az édesburgonyához:

40 dkg édesburgonya

1 ek olaj

1 kis fej vöröshagyma

só

tört színes bors



Elkészítése:

A csirkemellet vágjuk szeletekre. A pác hozzávalóit keverjük össze, majd helyezük bele a csirkeseleteket. Pácoljuk 30-60 percen át.

Az édesburgonyához a finomra vágott vöröshagymát dinszteljük meg olajon, majd adjuk hozzá a kockázott, tisztított édesburgonyát. Sózzuk, borsozzuk, öntsünk rá fél dl vizet, és fedő alatt 10-13 perc alatt pároljuk puhára. Ha megfőtt, turmixoljuk krémes állagúra.

A zellerszárakat vágjuk kisebb darabokra, és kevés vízzel pároljuk puhára egy gyorsforralóban. Ha már puhák, tejszínnel és a burgonyapehellyel pürésítsük le ezt is. Sóval ízesítsük.

A pácolt csirkemelleket sütés előtt forgassuk meg szezám-magban, végül forró zsiradékon süssük minden oldalukat karamelles színűre.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Csirkés saláta édesburgonyás puffanccsal

Hozzávalók:

2 csirkemellfilé
1 evőkanál mustár
1/2 citrom
1 gerezd fokhagyma
2 evőkanál olívaolaj
só, bors
4 nagy marék salátakeverék

1 nagy marék koktélparadicsom
1 kis pohár (175 g) joghurt
1 evőkanál csiliszósó
Az édesburgonyás puffancshoz:
60 dkg édesburgonya

1 kis fej hagyma
2 tojás
1 kávéskanál sütőpor
1 teáskanál őrölt gyömbér
kevés zsemlemorzsza vagy őrölt zabpehely
olaj a sütéshez



Elkészítése:

A csirkemelleket lapjában félbevágjuk, sózzuk, borsozzuk, majd 1 evőkanál mustár és 1/2 citrom levének keverékével bekenjük, félretesszük.

A puffancsokhoz az édesburgonyát és a hagymát meghámozzuk, mindkettőt lereszeljük, alaposan kinyomkodjuk. A tojásokat egy keverőtálba felütjük, villával felferjük,

hozzáadjuk a sütőport, a batátát, a hagymát és a gyömbért, sózzuk, borsozzuk, és annyi zsemlemorzsát vagy őrölt zabpehelyt adunk hozzá, hogy sűrű masszát kapjunk. Egy serpenyőben ujjnyi olajat forrósítunk, majd az édesburgonyás masszából 2 evőkanálnyi halmokat rakunk, és közepes lángon 4-5 percig sütjük, majd lapáttal megfordítva a másik oldalát is aranybarnára sütjük. Ha kész, lapáttal kiemelve hagyjuk lecsöpögni, majd papírtörőre szedjük, hogy a felesleges zsiradékot felszívja.

Közben egy másik serpenyőben 2 evőkanál olívaolajat felforrósítunk, és a bepácolt csirkemelleket oldalanként 3-4 perc alatt megsütjük, az öntethez a joghurtot a csiliszósszal összekeverjük, a koktélparadicsomokat félbevágjuk.

A salátakeveréket tányérokra elosztjuk, rászórjuk a paradicsomot, mellé tesszük a puffancsokat és a csirkemellet, és a joghurtos öntettel meglocsolva tálaljuk.

Ezt a receptet köszönjük a cookta.hu-nak!

Forrás: cookta.hu cook|ta

Sajtos zöldségfasírt édesburgonyából



Hozzávalók:

50 dkg édesburgonya
10 dkg reszelt sajt
1 evőkanál chiamag
3 evőkanál gluténmentes zabpehely
1 evőkanál aprított friss kakukkfű vagy
1 teáskanál szárított
1 evőkanál olívaolaj
só, bors

Elkészítése:

Az édesburgonyát meghámozzuk, leöblítjük, majd felkockázzuk, sós, forró vízbe dobjuk, és kb. 10 perc alatt puhára főzzük. Szűrőbe öntjük, hagyjuk lecsöpögni és kicsit hűlni.

A leszűrt édesburgonyát krumplinyomóval áttörjük, hozzáadjuk a reszelt sajtot, a chiamagot, a keses aprítóban kicsit áttört zabpehelyet és az olajat, valamint sóval, borssal és kakukkfűvel ízesítjük, kézzel összemancsoljuk.

Egy tepsibe sütőpapírt terítünk, és a zöldséges masszából diónyi gombócokat formázunk, a tepsire rakosgatjuk.

180 fokban sütőbe toljuk és 15 perc alatt megsütjük. Fűszeres mártogatással előételnek és vendégvárónak is remek, de salátával nagyon finom vega vacsora lehet.

Ezt a receptet köszönjük a cookta.hu-nak!

Forrás: cookta.hu cook|ta

Sült gyökérzöldségek fetával

Hozzávalók:

4-5 szem krumpli

1 nagyobb édesburgonya

1 közepes cékla

3 szál újhagyma

1 evőkanál olívaolaj

1 evőkanál balzsamecet

1 csapott teáskanál őrölt
római kömény

10 dkg feta sajt

só

bors



Elkészítése:

A céklát és az édesburgonyát meghámozzuk, az újhagymát megtisztítjuk, a krumplicikat, ha vékony a héjuk, akkor csak alaposan megmossuk, de ízlés szerint meg is hámozhatjuk. Az összes zöldséget feldaraboljuk, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk. Sózzuk, borsozzuk, meghintjük a római köménnyel, meglocsoljuk a balzsamecettel és az olívaolajjal, és alaposan összeforgatjuk, hogy mindenből mindenhova jusson.

180 fokok sütőbe toljuk, és légkeverés mellett 20 percig sütjük, majd ráorzsoljuk a fetát, és még 10 percre visszadugjuk a sütőbe.

Azon melegében tálaljuk, köretnek is ideális, tejjöllel meglocsolva akár húsmentes önálló fogásnak is remek.

Ezt a receptet köszönjük a cookta.hu-nak!

Forrás: cookta.hu cook|ta

Háromhagymás fóliás tepsis hal édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

4 szelet pangasius halfilé
1 szál póréhagyma
1 fej vöröshagyma
1 csokor újhagyma
só

bors
2 evőkanál olvasztott vaj
A püréhez:
4 db közepes édesburgonya
só

1 dl tejszín vagy tej
2 evőkanál vaj
1 evőkanál szárított kakukfű



Elkészítése:

A hagymákat karikára vágjuk, majd 4 alufólia középre halmozzuk. A halakat megsózzuk, borsozzuk, majd mindegyiket ráhelyezzük egy hagymakupac középre. A tetejükre is szórunk kis hagymát, majd meglocsoljuk az olvasztott vajjal. Becsomagoljuk, és 180 fokban, előmelegített sütőben 30 percig sütjük.

Közben az édesburgonyát meghámozzuk, felkockázzuk, és sós vízben megfőzzük. Mikor megpuhult, leszűrjük, szétnyomjuk, és kis tejjel vagy tejszínnel, vajjal ízesítjük, megsózzuk, kakukkfűvel fűszerezzük.

A halfilét a fóliából kibontva a kakukkfűes édesburgonya-pürével tálaljuk.

Ezt a receptet köszönjük a cookta.hu-nak!

Forrás: cookta.hu cook|ta

Lasagne – lila és sárga édesburgonya-réteggel

Hozzávalók:

50 dkg narancssárga édesburgonya

50 dkg lila édesburgonya
lasagnelapok
spenót

Hozzávalók a besamelhez
(szokásosnál hígabb)

kb. 1,5 l tej
5 g fokhagyma átnyomva
100g vaj

só (inkább kicsit legyen sós, mert a többi hozzávaló sóltan)

szerecsendió
kb. 30 dkg Gouda sajt
kb. 4 ek liszt



Elkészítése:

Az édesburgonyákat (lilát és sárgát) meghámozva, natúr megsütöttem (lehet eepsiben sütni, de ha felkockázva, most ne keverjük össze). A spenótot kicsi olvasztott vajon néhány percig átforgattam egy serpenyőben. A spenótot pürésítettem, majd kevertem hozzá a besamel mártásból. Az édesburgonyákat is aprítógépben pürésítettem (természetesen külön-külön), majd azokat is besamel mártással kevertem el. Híg legyen, hogy a tészának legyen mit felszívnia!

Rétegezés a tepsiben (alulról felfelé): – sima besamel – lasagne lapok – a lila édesburgonyás besamel – lasagnelapok – a spenótos besamel – lasagnelapok – a sárga édesburgonyás besamel – lasagnelapok – sima besamel – Gouda sajt reszelve

180 fokon, lefedve, 50 perc alatt megsütöm, majd fedő nélkül néhány percig piritom a tetejét.

Ezt a receptet köszönjük Asztalos Györgyinek!

Rakott édesburgonya görögösen

Hozzávalók:

500 g darált hús

4-5 nagyobb édesburgonya

1 nagy fej vöröshagyma

2-3 gerezd fokhagyma

1 pohár görög joghurt

100 g mozzarella

majoránna

bazsalikom

só, bors



Elkészítése:

A darált húst az apróra vágott hagymával szaftosra dinszteljük, sóval-borssal ízesítjük, majd az édesburgonyával egy hőálló tálba rétegezzük, a rétegek közé pedig a fokhagymával, majoránnával, bazsalikkal kevert görög joghurtot önjük. A tetejére vékonyan szeletelt mozzarella kerül.

200 fokon kb. 1 óra alatt készre sütjük.

Ezt a receptet köszönjük Bognár Tímeának!

Forrás: <https://www.facebook.com/fittimi.hu/>

Édesburgonyás thai ihletésű curry



Hozzávalók 2 főre:

25 g red currypaszta (fél zacskó)
 1 ek kókuszolaj
 5 cm thai citromfűdarab
 350 ml kókusztej
 200 ml zöldségalaplé vagy víz
 225 g tisztított édesburgonya
 2 cső zsenge kukorica vaj
 friss korianderlevél
 friss bazsalikomlevél
 ½ lime leve
 (só igény szerint)

Elkészítése:

Az édesburgonyát kis kockákra vágjuk. A kukoricát egy grillserpenyőben (esetleg kevés vajon) vagy grillrácon megpirítjuk. Ha megsült, levágjuk a csövekről a szemeket.

Egy lábasba tesszük a red (vörös) currypasztát, az olajat és a citromfűvet, amit egy kés tompa élével megzúzunk kissé, hogy jobban kijöjjenek az aromái.

1-2 percen át hevítjük, majd hozzáadjuk a kókusztejet, a másik folyadékkal együtt. Felforraljuk, majd beletesszük a zöldségeket. Közepes lángra visszavesszük a tüzet, és addig főzzük, amíg az édesburgonya-kockák megpuhulnak.

Ha készen van, belefacsarjuk a lime levét. Ha kell, egy kis sót adhatunk még hozzá, de a currypaszta már eleve sós. Friss bazsalikonnal és korianderlevéllel tálaljuk.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Édesburgonya-püré csilis brokkolival

Hozzávalók 2 főre:

40 dkg édesburgonya

1 közepes fej vöröshagyma

2 ek olívaolaj

só

tört színes bors

50 ml tejszín

30 dkg brokkoli

friss piros csili

olívaolaj a sütéshez



Elkészítése:

A brokkolit szedjük rózsáira, és párolóbetétes edényben pároljuk roppanósra.

Az édesburgonyát hámozzuk meg, vágjuk kis kockákra, tegyük egy sütőzacskóba a szeletelt hagymával együtt, majd sózzuk és borsozzuk.

Tegyük 200 fokos sütőbe, és 25 perc alatt pároljuk, süssük puhára. Ha elkészült, tegyük egy edénybe, és a tejszínnel együtt pürésítsük le például egy botmixerrel. A lecsepegtetett, roppanós brokkolit pirítsuk 1-2 percen át forró olívaolajos serpenyőben a finomra aprított csilivel együtt. Szedjük a pürét a tányér közepére, a brokkolit halmozzuk a tetejére.

Az ételt locsoljuk meg olívaolajjal, és tört színes borssal ízesítsük még.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Édesburgonyás pásztorpite

Hozzávalók 2-3 főre:

A püréhez:

700 g tisztított, héjában
magsütött édesburgonya
50 g tejföl
50 g vaj
2 db egész M-es tojás
só

frissen tört bors

A húshoz:

2 ek extra szűz olívaolaj
100 g finomra vágott vöröshagyma
2 gerezd zúzott fokhagyma
só

bors

½ mk őrölt római kömény
½ mk őrölt füstölt paprika
200 g nyers cékla finomra
reszelve
400 g darált marhahús



Elkészítése:

Az édesburgonyát mossuk meg, majd héjastól, egészben süssük meg 180 fokban, előmelegített sütőben. Kb. 35-40 perc alatt megsül, mérettől függően. Túpróbával tudjuk ellenőrizni, mikor puha már.

Egy serpenyőben dinszteljük meg a hagymát az olajon, majd amikor már üveges, adjuk hozzá a finomra reszelt nyers céklát és a zúzott fokhagymát is. Sózzuk, borsozzuk, szórjuk meg a többi fűszerrel is.

Kb. 10 perc dinsztelés után adjuk hozzá a darált húst, és addig pároljuk, amíg kifehéredik. Ezután egy kicsit pirítsunk is rajta, de közben folyamatosan keverjük.

A püréhez a megsült édesburgonyát mérjük ki, pépesítsük, majd keverjük bele a vajat, a tejfölt. Fűszerezzük és habosítsuk. A tojásokat akkor adjuk a püréhez, amikor már kihűlt. Tegyük a húst egy kisebb tepsire vagy jénai aljába, és erre kenjük rá a pürét. Egy villával formázzunk hullámokat a püré tetejére.

180 fokra előmelegített, légkeveréses sütőben kb. 25-30 percig süssük, vagy amíg a püré teteje kissé megpirul.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Édesburgonyás vagdalt



Hozzávalók 8-10 szelethez:

- 400 g darált marhalapocka
- 300 g darált sertéscomb
- 150 g reszelt édesburgonya
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 mk só
- tört bors
- 1 L-es tojás
- 1 tk garam masala fűszerkeverék
- 200 g szeletelt bacon

Elkészítése:

A darált húsokat, a fűszereket és a tojást alaposan összedolgozzuk. 4-5 órára hagyjuk hűtőben állni a masszát, hogy a húsokat átjárják a fűszerek ízei.

Sütés előtt vegyük ki a masszát, hagyjuk szobahőmérsékletre melegedni, majd keverjük hozzá a lereszelt édesburgonyát is. A baconszeletekkel béleljünk ki egy kisebb méretű kenyérsütő formát. Halmozzuk a töltelék a baconágyra, majd a lelógó szalonnadarabokat hajtsuk a töltelék tetejére. 180 fokos, légkeveréses, előmelegített sütőben süssük kb. 40 percen át.

Hagyjuk a formában kihűlni. Hidegen és melegen is fogyasztható.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Kétszer sült csirke fajitas édesburgonya-csónakban



Hozzávalók 6 adaghoz:

- 3 közepes méretű édesburgonya, jól megmosva
- olívaolaj
- 1 vörshagyma vékonyra szeletelve
- 250 g sült csirkemell vékonyra szeletelve
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 kisebb darab piros húsú kaliforniai paprika szeletelve
- 1 kisebb darab narancssárga húsú kaliforniai paprika szeletelve
- 1 kisebb darab zöld húsú kaliforniai paprika szeletelve
- 4 ek konzerv fekete bab leöblítve
- 1/2 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál édes (vagy füstölt) paprika
- 1 csésze aprított mexikói sajt (vagy cheddar vagy mozzarella)
- 1 lime leve
- 2-3 ek korianderzöld
- Tálaláshoz:
- extra lime-gerezdek
- 1 felkockázott avokádó
- salsa

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Elkészítése:

Gyors módszer a batátához:

Csomagold az édesburgonyát egy papírtörülközőbe. Mikrohullámú sütő legmagasabb teljesítményén süsd 10 percig. Óvatosan vedd le róla a papírt, mert forró gőz távozik alóla. Szurkáld meg az egészet egy villával, majd újra tedd a mikrohullámú sütőbe papír nélkül további 14-15 percig, amíg megpuhul (ha a közepe még mindig kicsit kemény, ne aggódj, mert később meg fog sülni a sütőben).

Lassú módszer a batátához:

Előmelegítjük a sütőt 220°C-ra. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral vagy szilikon sütőlappal. Egy órán keresztül sütjük a sütőben, vagy amíg puha (40 perc után ellenőrizzük villával, és szükség esetén tovább sütjük).

Míg az édesburgonya sül, öntsünk kis mennyiségű olajat a serpenyőbe, adjuk hozzá a hagymát, közepes lángon fonnyasszuk meg (kb. 1-2 perc), adjuk hozzá a csirkét, a fokhagymát és a paprikákat. Süssük, amíg a fokhagyma illatozik (5-10 perc). Adjuk hozzá a fűszereket, és süssük még kb. 5 percig. Keverjük hozzá a babot, kapcsoljuk le alatta a hőt, és tegyük félre.

Vegyük ki az édesburgonyát a sütőből, hagyjuk hűlni körülbelül 5-10 percig, amíg kissé langyosra hűlnek, és óvatosan vágjuk ketté őket. Kaparjuk ki belsejét úgy, hogy hagyjunk benne kb. 1 cm „falat”. Szeleteljük kis kockákra a kiszedett belsejét és tegyük egy közepes méretű tálba.

Adjuk hozzá a csirke fajita keveréket a tálban lévő édesburgonyához, keverjük össze óvatosan az egészet. Locsoljuk meg a lime levélvel.

Rendezzük el az édesburgonya-csónakokat egy sütőlapon vagy tálban, és töltjük meg őket a fajita-édesburgonya keverékkel. Szórjuk meg a reszelt sajttal és a korianderzölddel. Tegyük vissza a sütőbe 15-20 percig, amíg a sajt buborékol a tetején, és kezd pirulni.

Tálaljuk a maradék korianderzölddel, lime-gerezdekkel, avokádódarabokkal és salsával.

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Spenótos édesburgonya rösztli tükörtojással



Hozzávalók 2 főre:

A rösztíhez:

250 g tisztított édesburgonya
40 g apró szemű zabpehely
csipet só
1 tk csiliszószt
2-3 ek olívaolaj

A spenóthoz:

1 ek vaj
150 g friss spenót
csipet só
1 gerezd fokhagyma
+ 2 db tojás

Elkészítése:

Az édesburgonyát finomra reszeljük. A levét nem nyomkodjuk ki! Sózzuk, hozzáadjuk a csiliszószt, valamint a lágy zabpehelyet is. Hagyjuk 15 percet állni, hogy a zabpehely magába szívja a batáta nedvességét. Egy serpenyőben hevítünk fel másfél evőkanál olívaolajat. Az édesburgonyás masszát osszuk 6 részre, és a serpenyő méretétől függően kettesével-hármasával süssük minden oldalukat aranybarnára. Ha elkészült, szedjük őket egy itatóspapírra.

TIPP: Először csak közepes hőfokon süssük a rösztiket, hogy az édesburgonya megpuhuljon belülről is. Majd kicsit emeljük a hőfokon, úgy süssük pirosra minden oldalukat.

A spenótot mossuk meg, távolítsuk el a száras részeit. Ha bébispénótunk van, azt elég megmosni. Hevítünk fel a vajat egy serpenyőben, reszeljük rá a fokhagymát, és maximum 20-30 másodpercig dinszteljük. Majd adjuk hozzá apránként a spenótot, közben enyhén sózzuk. Süssük ki a tükörtojásokat is.

Tálaláskor fejenként 3 rösztit, a fele spenótot, és egy tükörtojást kínálunk.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Édes burgonyás pulykahúsgolyók



Hozzávalók:

1/2 kg darált pulykahús	1/2 csésze zsemlemorzsa
400 g megfőtt és áttört édesburgonya	(én Pankót használtam, de a sima zsemlemorzsa ugyanúgy jó)
1 hagyma apróra vágva vagy 4-5 szál újhagyma felkarikázva	2 evőkanál juharszirup
1 tojás	1 evőkanál Tobosco szósz
3 gerezd préselt fokhagyma	só és bors ízlés szerint
1/2 csésze apróra vágott petrezselyem	olaj sütéshez

Elkészítése:

Minden hozzávalót óvatosan összekeverünk, kis golyókat formálunk. Forró (nem bő) olajban minden oldalát megsütjük. Forrón tálaljuk.

Édesburgonya-quinoa lepénykék



Hozzávalók:

500 g édesburgonya lereszelve
 42 g quinoa-liszt
 4-5 szál apróra vágott újhagyma
 1 nagy tojás könnyedén felverve
 só és bors ízlés szerint
 kókuszolaj a sütéshez

Elkészítése:

Egy nagy tálban keverjük össze az édesburgonyát, lisztet, hagymát, tojást, sót és borsot. Tegyük egy serpenyőbe 2-3 evőkanál kókuszolajat, mikor az olaj forró, formázzunk kis lepényeket az édesburgonya-keverékből. Süssük addig, amíg aranybarna lesz, kb. 2-3 percig, majd fordítsuk meg, és további 2 percig süssük a másik oldalát is. Helyezzük át a lepényeket egy hűtőrácsra.

Tálaljuk langyosan, adjunk hozzá Sriracha majonézt (majonéz és kis Sriracha).

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Glutén- és laktózmentes édesburgonyás zabkeksz

Hozzávalók:

2-3 közepes méretű édesburgonya (kb. 80–100 dkg)
60 g cukor

250 g gluténmentes zabpehelyliszt
2 teáskanál sütőpor

1 csapott evőkanál fahéj
1 csipet só
50 g laktózmentes margarin



Elkészítés:

Az édesburgonyát meghámozzunk és nagyobb szeletekre vágva feltesszük főni. Ha már kellően megpuhult, egy burgonyatoró segítségével pürét készítünk belőle.

Az édesburgonya-püréből 3 púpos evőkanálnyiit összekeverünk a gluténmentes zabpehelyliszttel, a cukorral, a sütőporral, a fahéjjal és egy csipet sóval. Eközben a laktózmentes margarint felolvasztjuk, és hozzáadjuk a többi összetevőhöz. Addig gyúrjuk a tésztát, amíg homogén állagot nem kapunk. Ezután kinyújtjuk a tésztát, és süteménykiszúróval tetszőleges formákat készítünk. Tepsibe rendezve,

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük.

A tésztához ízlés szerint adhatunk mazsolát, darált diót vagy apróra kockázott magyordarabokat. A keksz íze a mézeskalácséhoz hasonlít, és bátran fogyaszthatják a glutén- vagy laktózérzékenyek is.

Ezt a receptet köszönjük Szarka Renátának!

Édesburgonyás, almás kuglóf

Hozzávalók 8 szelethez:

130 g teljes kiőrlésű
tönkölyliszt

50 g lágy szemű zabpehely
csipet só

45 g nádcukor

1 csomag bio sütőpor
késhegynyi vaníliaörlemény

15 g keményítő

200 g sült édesburgonya

125 g (1 db) alma reszelve

70 g mascarpone

35 g dióolaj

+ vaj és liszt a forma
kikenéséhez



ses sütőben tűpróbáig sütjük (kb. 40 perc).

TIPP: A tetejére 45 g olvasztott étcsokoládét csorgathatunk, és megszórhatjuk kevés aprított pisztáciával.

Elkészítése:

Egy tálban összekeverjük a száraz elemeket (liszt, zabpehely, só, cukor, sütőpor, keményítő, vanília).

Az almát finomra reszeljük, a megsütött édesburgonyát pürésítjük. Összekeverjük az édesburgonyapürét, a reszelt almát, az olajat, a mascarpont.

Majd a nedves anyagokat hozzákeverjük a száraz alapanyagokhoz. Egy közepes méretű kuglófformát kivajazunk, vékonyan körbehintjük liszttel. Beletöltjük a masszát. 165-170 fokra előmelegített, légkeverés

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Vörös áfonyás kecskesajtos édesburgonyás falatkák



Hozzávalók 10-12 adaghoz:

3-4 édesburgonya
2 ek vaj
só, bors
120 g kecskesajt (túró)
1/2 csésze vörös áfonya salsa
vörös áfonya salsa:
350 g vörös áfonya
200 g barna cukor
250 ml víz vagy narancslé
2 ek apróra vágott jalapeno paprika
2 ek friss korianderzöld
1/4 tk örölt római kömény
1 szál újhagyma felkarikázva
1 tk lime leve
Minden hozzávalót összekeverünk egy serpenyőben, majd kb. 10 perc alatt készre főzzük.

Elkészítése:

A sütőt előmelegítjük 180°C fokra. Az édesburgonyát meghámozzuk, ujjnyi vastag karikákra szeleteljük. Az édesburgonya-szeleteket egy nagy üvegtálba tesszük, a vajat megolvasztjuk, majd a burgonyaszeletekre öntjük. Jól átforgatjuk, hogy a vaj mindenhol érje.

Egy sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük az édesburgonya-szeleteket, majd 40 percig sütjük, 20 perc után megfordítjuk őket.

40 perc elteltével a burgonyaszeletek kellően puhára sülnek. Tányérra szedjük, mindegyik szelet édesburgonyára egy teáskanál vörös áfonya salsát teszünk, majd megszórjuk kecskesajtdarabkákkal.

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Marshmallow találkozása az édesburgonyával



Hozzávalók:

4 nagy édesburgonya
100 g vaj szeletelve
8 ek barna cukor
4 teáskanál őrölt fahéj
1/2 csésze apróra vágott pekándió
2 csésze mini marshmallow (mályvacukor)

Elkészítése:

Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Csomagoljuk az édesburgonyát fóliába, és tegyük egy sütőlapra. Süssük 1 órán át, amíg megpuhul.

Vegyük ki az édesburgonyát a sütőből, de ne kapcsoljuk ki a sütőt. Vegyük ki az édesburgonyát a fóliából és tegyük vissza a sütőlapra. Vágjuk be a burgonya közepét, és nyomjuk meg az oldalakat, hogy egy nyílás keletkezzen.

Minden burgonyát töltünk meg szeletelt vajjal, szórjuk meg barna cukorral, fahéjjal, pekándióval, és mályvacukrokkal szórjuk meg a tetejét (ebben a sorrendben). Tegyük vissza a sütőbe 5 percre, vagy amíg a mályvacukor enyhén megpirul.

Melegen tálaljuk!

Ezt a receptet köszönjük Anikónak!

Forrás: Barefoot Princess by Anikó Hajdú (USA)

Sajtos rúd – édesburgonyaliszttel

Elkészítése:

Begyúrjuk, folpackba csomagoljuk és egy éjszakára hűtőben pihentetjük.

Másnap lisztezett gyúródeszkán kb. fél centi vékonyra nyújtjuk. Megkenjük felvert tojással, bőségesen reszelünk rá sajtot. (Tehetünk rá köménymagot is.) Rudacskákra vágjuk, tepsibe, sütőpapírra tesszük, és zsemleszínűre sütjük.



Hozzávalók:

25 dkg túró
25 dkg vaj vagy margarin
15 dkg finomliszt
10 dkg édesburgonyaliszt
3 kávéskanál só
(A lényeg: mindhárom alapanyagból ugyanannyi kell: 25 dkg túró-vaj-liszt.)
Tetejére: 1 tojás felverve,
20 dkg sajt reszelve

Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Édesburgonyás muffin

Hozzávalók:

110-150 g édesburgonya
90-100 g búzaliszt (helyettesíthető rizsliszttel)

1 tojás
2-3 kanál olívaolaj
késhegynyi sütőpor
késhegynyi szódaikarbóna
5 g vaj

1-2 evőkanál méz és fahéj a fűszerezéshez
(Ínyenceknek görög-széná)

Elkészítése:

Az édesburgonyát meghámozzuk, gerezdekre vágjuk és vízben puhára főzzük. A vizet leöntjük, pürévé törjük. Hozzáadjuk a vajat, tojást, a langyított mézet, olívaolajat, és jól összekeverjük. Végül hozzászítáljuk a lisztet, sütőport és szódaikarbónát, és fűszerezzük egy kiskanál fahéjjal. A tetejét meghinthetjük kevés görög-szénával, de adhatunk hozzá szerezsendiót vagy szegfűszeget is.



Ha a tésztát sűrűnek találjuk, adhatunk hozzá kevés tejet, illetve ha az édesburgonya vizesebb, plusz lisztet adjunk hozzá. Így egy keverttészta-állagot érünk el. A muffinformát kicsit kivajazzuk, lisztezzük, hogy könnyebb legyen kivenni belőle. Előmelegített sütőben 180-200 °C-on sütjük. Tálaláskor fahéjas porcukorral hinthetjük meg.

Ezt a receptet köszönjük Varga Nikolettnek!

Gofri – narancssárga édesburgonyaliszttel



Hozzávalók:

3 tojás
450 ml tej
1 csomag vaníliás cukor
125 ml étolaj vagy olvasztott
margarin
17,5 dkg finomliszt
5 dkg édesburgonyaliszt
45 g kristálycukor
csipet só
2 tk sütőpor

Elkészítése:

3 tojásfehérjét egy csipet sóval és 1 tk kristálycukorral kemény habbá verjük, félretesszük. A 3 tojás sárgáját a cukorral, vaníliás cukorral jól kikeverjük, kanalanként hozzáadjuk a sütőporral elkevert liszteket, féldecinként a tejet, majd lassan hozzácsorgatjuk az étolajat vagy az olvasztott margarint. Ebbe a masszába óvatosan, nagy mozdulatokkal, kanállal belekeverjük a tojásfehérjehabot.

Legalább 1 órára félretesszük pihenni (nem hűtőben). Gofrisütőben kisütjük. (A legelső előtt kicsit kenjük be étolajjal vagy olvasztott margarinnal a sütőlapot.)

Ezt a receptet köszönjük Hegedűsné Bárdos Juditnak!

Szilvazselés batátapite

Hozzávalók 10 adag:

Tészta:

200 g tápiókaliszt
25 g lila batátaliszt
90 g porcukor
1 mokkáskanál vanília-
őrlemény

1 mokkás kanál szóda-
bikarbóna

150 g vaj
2 db tojás

Batátakrém:

1 db (400-500 g) édesbur-
gonya

2 ek cukor

1 mokkás kanál gyömbér

1 mokkás kanál fahéj

Szilvazselé:

500 g szilva

100 g cukor

20 g zselatinpor

Elkészítése:

Tészta: A tészta száraz összetevőit egy keverőtálban elkeverjük, majd a vajjal összemorzsoljuk. Ha egyenletesen morzsalékos lett, hozzáadjuk a tojásokat, majd lazán összegyúrjuk. Pihentetés után jól előmelegített sütőben, 20×20cm-es sütőkeretben 170 fokon 20 percig sütjük.

Batátakrém: 2 evőkanál cukorból

karamellt készítünk, majd az apróra kockázott, hámozott batátát ezen szakaszosan puhára pároljuk néhány korty víz hozzáadásával. Gyömbérrel, fahéjjal ízesítjük, végül botmixerrel homogén masszává turmixoljuk, és rákenjük a megsült tésztra. Az így összeállított süteményt még 20 percig sütjük 160 fokon.

Szilvazselé: A megmosott és kimagozott szilvát a cukor társaságában, víz hozzáadása nélkül puhára főzzük, leturmixoljuk, majd a kevés hideg vízzel kikevert zselatinnal összekeverjük, és 2 percig forraljuk kis lángon, folyamatos kevergetés mellett. Mindig csináljunk próbát a zseléből, mert a szilvák nedvességtartalma nem ugyanolyan.

Végül a zselét a tűzről levéve 5 percig pihentetjük, majd a megsült sütemény tetejére öntjük, és hagyjuk az egészet teljesen kihűlni. A legideálisabb, ha másnapig pihentetjük, így a tészta is bepuhul kissé. Tetszés szerint szeleteljük.



Ezt a receptet köszönjük a solymári Aranykorona étteremnek!

Forrás: aranykoronavendeglo.hu

Gluténmentes édesburgonyás kuglóf

Hozzávalók:

1 csomag Hadarik Rita gluténmentes gyümölcs- kenyér lisztkeverék	250 g sütőben sült édesbur- gonya	80 g porított eritrit
100 g vaj	150 ml tej	1 db lime
	2 db M-es tojás	+ rizsliszt a forma szórá- sához



Elkészítése:

A süteményport egy keverőtálba öntjük, belekeverjük a 80 gramm porított eritritet (vagy cukrot). A vajat felolvasztjuk. Az olvasztott vajból egy keveset arra használunk fel, hogy a kuglófformát alaposan átkenjük belülről. A kivajazott formát ezt követően rizsliszttel körbeszórjuk.

A sütőben héjastól megsütött édesburgonyát egy turmixkehelybe tesszük a tojásokkal és a tejjel együtt. Krémekre turmixoljuk. Az édesburgonyás pürét, egy lime kifacsart levét és az olvasztott vajat a szárazanyagokhoz adjuk, és alaposan elkeverjük. A masszát a formába öntjük, és 170 fokos, előmelegített sütőben kb. 40 percen át sütjük.

TIPP: Végezzünk túpróbát, mielőtt kivennénk a sütőből. Akkor jó, ha a tőre vagy a pálcikára már nem ragad a tészta. Még forrón borítsuk ki. Langyosan fogyasz-
szuk. 10-12 szelet lesz belőle.

Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!

Forrás: ritakonyhaja.hu

Aranykoronás batátaborzaska petrezselymes édesburgonyával

Hozzávalók:

4 szelet csirkemell
30 dkg batáta
2 db tojás
30 dkg liszt

só
bors
1 gerezd fokhagyma
tejföl

A körethez:
80 dkg batáta
vaj, petrezselyem
sütéshez olaj/zsíradék



Elkészítése:

A batátát megpucoljuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük, ízlés szerint sózzuk-borsozzuk majd pihentetjük. Pár perc múlva belekeverjük a tojásokat, az apróra zúzott fokhagymát, majd hozzáadjuk a lisztet is. A csirkemellet klopfolás után ízlés szerint sózzuk, majd lisztbe és az elkészült masszába forgatjuk, és bő zsírban aranybarnára sütjük. Sütés után megkenjük tejjel és megszórjuk reszelt sajttal. Köretnek petrezselymes batátát tálalunk. A megtisztított-kockázott batátát megfőzzük, ha megfőtt, leszűrjük és olvasztott vajon megforgatjuk. Megszórjuk finomra vágott petrezselyemmel.

Ezt a receptet köszönjük a solymári Aranykorona étteremnek!

Forrás: aranykoronavendeglo.hu