

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 évtizedben!*

*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 árubázisok 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](http://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 gyorsétermek egészségtelegebb választékát. Minek köszönhető a sikere? A beltartalomnak? A sok tudományos dicséretnek? Á, dehogynak! 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](http://www.nyirsegiedesburgonya.hu) honlapon. Minden kérdésben keresse a szerkesztőséget!



Szerkesztőség:  
[nyirsegigazda@gmail.com](mailto: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 megelőzhetők. 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 szénhidrát-tartalma, mert gyorsan juttatja energiához a szervezetet, valamint az ételmi rost-tartalma, mert az ételmi rostok, különösképp az oldhatatlan rostok, segítenek a székrekedés megelőzésben. A bélműködés javításával, az ételmi rostok az olyan betegségek, valamint rendelkezések, 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 zsírokká 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 tulajdonságot mutatnak és antimikrobás hatásúak.

Az édesburgonya **zsiradék**tartalma 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 **fenolos savak**: 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 húsú 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 glükózszintjét a 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő betegeknél.

Forrás: Országos Onkológiai Intézet, [www.onkol.hu](http://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 **fehérjetartalma** is magas, ráadásul a héjban lévő fehérjék tripszin inhibitorok.

## TIPP

**Ne hámozzon! Dörzsöljön!** A friss édesburgonya héja laza, vékony, enyhe dörzsöléssel 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-orusz
- 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, tejet, zsírszegény tejtermékeket, h

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.  
[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)



# TÁNYÉR®



Folyadékok



Igyál bőségesen  
ivóvizet!

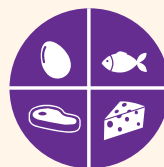


Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen  
teljes értékű gabonát!

Húsok/halak/  
tojás/tej és  
tejtermékek



Válassz változatosan a  
fehérjeforrások közül!

nap a tányérodon?

talok mennyiségére és minőségére!  
z naponta 3-5 alkalommal, változatosan!  
lét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát,  
t, húsokat!

## 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 megsózva 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 Hegedüsné 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 sajtolt napraforgóolajjal, sóval, borsal. Csemegézhetjük úgy is, hogy zúzott fokhagymát + sót + borsot teszünk tejfölbe, és ebbe mártogatjuk bele a megsült édesburgonya-szeleteket. Egészséges, tápláló reggeli.



*Ezt a receptet köszönjük Hegedüsné 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, bazsalikomleveleket, 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, zsíradék nélkül, pirítok rá mandulaszeletkéket
- serpenyőben, zsíradék 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 üvegtésztaival

## 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 felszeleteljük, 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, átforgatjuk, 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](http://cookta.hu)-nak!*

*Forrás: [cookta.hu](http://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 mogoróvaj
- 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 mogoró/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 mogoróvaját, 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 mogoróval/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 csirkemellre  
60 dkg édesburgonya  
30 kg 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 perccig rotyogatom. 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 csiliszós  
 50 g fetasajt  
 50 g lágy zabpehely

## Elkészítése:

Az édesburgonyákat mossuk meg héjastól, majd 200 fokban sütőben sütjük 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 elválk 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 csiliszósszal, a kockára vágott feta sajttal, a zabpehellyel, majd töltsük vissza a csónakokba.

Süssük tovább 10 percen át 200 fokban.

*Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!*

*Forrás: ritakonybaja.hu*



# *Mediterrán tepsis édesburgonya*

## *Hozzávalók 2 főre:*

60 dkg édesburgonya

1-2 db főzohagyma

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 fokban. 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 tökehalfilé (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 sütőt előmelegítjük 200 fokra, és egészben, héjastól megsütjük az édesburgonyákat. Tálaláskor hosszában kettévágjuk őket. Sózzuk, frissen tört borssal fűszerezzük.

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: ritakonybaja.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 lefújjuk olajjal (olajszeprével).

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](http://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  
szesámmag

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 helyezzük 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 szesámmagban, végül forró zsiradékon süssük minden oldalukat karamelles színűre.

*Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!*

*Forrás: ritakonybaja.hu*

# Csirkés saláta édesburgonyás puffanccsal

## Hozzávalók:

2 csirkemellfilé	1 nagy marék koktélpardicsom	1 kis fej hagyma
1 evőkanál mustár	1 kis pohár (175 g) joghurt	2 tojás
1/2 citrom	1 evőkanál csiliszósz	1 kávéskanál sütőpor
1 gerezd fokhagyma	Az édesburgonyás puffanccshoz:	1 teáskanál őrölt gyömbér
2 evőkanál olívaolaj	60 dkg édesburgonya	kevés zsemlemorzsza vagy őrölt zabpehely
só, bors		olaj a sütéshez
4 nagy marék salátakeverék		



## 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 zsemlemorzsat vagy őrölt zabpehelyet 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 papírtörlőre 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 koktélpardicsomokat 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](http://cookta.hu)-nak!*

*Forrás: [cookta.hu](http://cookta.hu) cook|ta*

# Sajtos zöldségfasírt édesburgonyából



## Hozzávalók:

50 dkg édesburgonya  
10 dkg reszelt sajt  
1 evőkanál chia mag  
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 chia magot, a késes aprítóban kicsit áttört zabpehelyt 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 mártogatóssal előételnek és vendégvárónak is remek, de salátával nagyon finom vacsora lehet.

*Ezt a receptet köszönjük a [cookta.hu](http://cookta.hu)-nak!*

*Forrás: [cookta.hu](http://cookta.hu) cook|ta*



# Sült gyökérzöldségek fetával

## Hozzávalók:

4-5 szem krumpli	1 evőkanál olívaolaj	10 dkg feta sajt
1 nagyobb édesburgonya	1 evőkanál balsamecet	só
1 közepes cékla	1 csapott teáskanál őrölt	bors
3 szál újhagyma	római kömény	



## Elkészítése:

A céklát és az édesburgonyát meghámozzuk, az újhagymát megtisztítjuk, a krumplikat, 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 balsamecettel és az olívaolajjal, és alaposan összeforgatjuk, hogy mindenből mindenhova jusson.

180 fokra 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, tejjel meglocsolva akár húsmentes önálló fogásnak is remek.

*Ezt a receptet köszönjük a [cookta.hu](http://cookta.hu)-nak!*

*Forrás: [cookta.hu](http://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 kakukkfű



## Elkészítése:

A hagymákat karikára vágjuk, majd 4 alufólia közepére halmozzuk. A halakat megsózzuk, borsozzuk, majd mindegyiket ráhelyezzük egy hagymakupac közepére. A tetejükre is szórunk kis hagymát, majd meglocsoljuk az olvasztott vajjal. Becsomagoljuk, és 180 fokra 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 halfiléket a fóliából kibontva a kakukkfűes édesburgonya-pürével tálaljuk.

*Ezt a receptet köszönjük a [cookta.hu](http://cookta.hu)-nak!*

*Forrás: [cookta.hu](http://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 sótlan)

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



## Elkészítése:

Az édesburgonyákat (lilát és sárgát) meghámozva, natúr megsütöttem (lehet egy tepsiben sütni, de ha felkockázva, most ne keverjük össze). A spenótot kicsi olvasztott vajon néhány percre 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 tésztának legyen mit felszívnia!

Rétegzés 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 percre 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, bazsalikommal kevert görög joghurtot öntjük. 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 bazsalikommal 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 roppanásra.

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 izesítsük még.

*Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!*

*Forrás: ritakonybaja.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 vörös-  
hagyma  
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, pépesítjük, majd keverjük bele a vajat, a tejfölt. Fűszerezük és habosítjuk. A tojásokat akkor adjuk a püréhez, amikor már kihűlt. Tegyük a húst egy kisebb tepsi 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 töltelékét 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: ritakonybaja.hu*

# Kétszer sült csirke fajitas édesburgonya-csónakban



## Hozzávalók 6 adaghoz:

- 3 közepes méretű édesburgonya, jól megmosva
- olívaolaj
- 1 vöröshagyma 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 levével.

Rendezzük el az édesburgonya-csónakokat egy sütőlapon vagy tálban, és töltsük 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 rösztlhez:

250 g tisztított édesburgonya  
40 g apró szemű zabpehely  
csipet só

1 tk csiliszósz

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 csiliszószot, 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 bébispenótunk 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 evőkanálnyit 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 mogyoródarabokat. 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 vaníliaőrlemény  
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



## 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, légkeveré-

ses sütőben tűpróbáig sütjük (kb. 40 perc).

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

*Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!*

*Forrás: ritakonybaja.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 töltsünk meg szeletelt vajjal, szórjuk meg barna cukorral, fahéjjal, pekándióval, és mályvacukrokkal szórjuk meg a tetejét (ebben a sorrendben). Tegyük vissza a sütőbe 5 percig, 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 szóda bikarbóna  
5 g vaj

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

### 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 hozzászítaljuk a lisztet, sütőport és szóda bikarbónát, és fűszerezzük egy kiskanál fahéjjal. A tetejét meghinthetjük kevés görög-szénával, de adhatunk hozzá szerecsendiót vagy szegfűszeget is.



Ha a tésztát sűrűnek találjuk, adhatunk hozzá kevés tejet, illetve ha az édesburgonya vízebb, plusz lisztet adjunk hozzá. Így egy kevertészta-állagot érünk el. A muffin-formát 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 morzsálékos 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 tésztára. 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  
100 g vaj

250 g sütőben sült édesbur-  
gonya  
150 ml tej  
2 db M-es tojás

80 g porított eritrit  
1 db lime  
+ 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. Krémesre 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 tűpróbát, mielőtt kivennénk a sütőből. Akkor jó, ha a tűre vagy a pálcikára már nem ragad a tészta. Még forrón borítsuk ki. Langyosan fogyasztjuk. 10-12 szelet lesz belőle.

*Ezt a receptet köszönjük Hadarik Ritának!*

*Forrás: ritakonybaja.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*