

Kalandozások a trópusokon.txt

Kalandozás a trópusokon

A déli tengerek mentén fekvő országok étkezési kultúrája igen különleges, a legfőbb nyersanyagok a délgyümölcsök. Ezek a gyümölcsök már nálunk is beszerezhetők és nemcsak önmagukban, de ínycsiklésekben is fogyaszthatók.

Ismerkedjenek meg az ananász, a carambola, a papaya és a mangó elkészítésének módjaival.

Ananász

Kolumbusz talált rá 1493-ban, Guadeloupe szigetén. Származási helyét mégis

Paraguayra teszik. 1886-ban egy angol hajóskapitány ezer tő ananász növényt vitt el Jamaicából Hawaiira, ahol megalapított egy ananász termesztésével foglalkozó gazdaságot. Ma a világ termelésének egyharmada innen származik. Brazília a világ második legnagyobb termelője. Európát főleg elefántcsontparti gyümölcsökkel látják el. Súlyuk elérheti a 3,5-4 kg-ot is. A gyümölcs 86 százaléka lé, 10-13 százalékos cukortartalommal. Édességekhez, desszertekhez, de húskételekhez is kiváló. Számos curryvel ízesített étel elmaradhatatlan alkotója. Levét natúr, de alkoholtartalmú koktélokban is élvezhetjük.

Ananászos májragu

Hozzávalók: 60 dkg sertésmáj, 1 db friss ananász vagy 2 doboz konzerv, 2 db narancs, 1 kávéskanál reszelt gyömbér, csipet morzsolt majoránna, 3 dkg

vaj.

Az ételt frissen készítjük, azonnal fogyasztjuk. A narancsot és az ananászt meghámozzuk, felkockázzuk (a konzervananászt leszűrjük). A májat ujjnyi vastagságúra felcsíkozzuk, előhevített vajon pirítjuk. Hozzáadjuk a

darabolt narancsot, ananászt. Meghintjük kevés morzsolt majoránnával, a reszelt gyömbérral. Kevés narancs- vagy ananászlevet aláöntve rövid ideig forraljuk. Töltött articsókával köríthetjük.

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 1558 kJ / 371 kcal

Carambola

A csillaggyümölcsfa az oxalidaceák családjába tartozik. Elérheti a tíz méteres magasságot is, melyen a 6-12 cm-es hosszúságú, csillag alakú gyümölcsök találhatók. Sima, zöldessárga héjú, C-vitaminban gazdag. A gyümölcshús üdítő hatású, illata a jázminéra emlékeztető. Édes ízű, néha savanykás utóízzel. Legcélszerűbb nyersen fogyasztani, de levét hideg gyümölcskoktélok készítéséhez is használják. Kitűnő desszertek díszítésére. Európába főleg Brazíliából exportálják gyümölcsös joghurttal

Hozzávalók: 4 db carambola, 10 dl natúr joghurt, 1 kg narancs, 1 db bébiananász, csipet őrölt fahéj, 1 dl csokiöntet, 1 dl habtejszín.

A narancsokat, az ananászt megpucoljuk. Két darab narancs levét kifacsarjuk és az őrölt fahéjjal együtt lazán a joghurtba keverjük. A maradék narancsot és ananászt felkockázzuk, szintén bekeverjük a joghurtba. Hűtőbe tesszük. A carambolákat megmossuk, vékonyan felszeleteljük. A tejszínt kemény habbá verjük. Közvetlen fogyasztás előtt

habrózsákat nyomunk a joghurtra, mindegyikre egy csillaggyümölcs-karikát helyezünk, s leöntjük kevés csokiöntettel.

Elkészítési idő: 25 perc

Egy adag: 1200 kJ / 286 kcal

Kalandozások a trópusokon.txt

Papaya

3-8 méter magasra növő trópusi fa, melynek nincsenek ágai, levelei, a gyümölcs, melynek átmérője elérheti a 20 cm-t, közvetlenül a törzsén terem.

Színe változó: a világossárgától a sötét narancs színűig. Az érett gyümölcs magjai könnyen eltávolíthatók. Jelentős az A-, C-, E-, K- és D-vitamin-, valamint a papainenzim-tartalma. Az utóbbi segít a nehezen emészthető anyagok gyorsabb lebontásában, a szervezet méregtelenítésben. Főbb termőterületei a trópusi területek, Dél-Amerika, Kenya. Szarvassonka-salátával töltött papaya

Hozzávalók: 4 db papaya, 2 tálca szeletelt, füstölt szarvassonka, 1 fejes saláta, 1 lollo rosso saláta, 10 dkg füge, 2 szál sárgarépa, 3 evőkanál szeletelt mandula, borecet, étolaj, cukor, só, őrölt fehér bors, friss kakukkfű, rozmaring.

A papayákat meghámozzuk, félbevágjuk, magházukat eltávolítjuk. A salátákat

megmossuk, lecsepegtetjük, laskákra tépjük. A sárgarépát megpucoljuk, megmossuk és a füstölt szarvassonkával együtt vékony metéltre, a füget kisebb darabokra vágjuk. Borecetből cukorral, sóval, friss kakukkfűvel, rozmaringgal, étolajjal öntete készítünk.

Az előkészített nyersanyagokat a szeletelt mandulával együtt lazán átkeverjük, tálalásig hűtőben tartjuk. Tálaláskor beletöltjük a felezett papayákba.

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag: 1180 kJ / 280 kcal

Mangó

A mangó szintén trópusi fa. Származási helye Dél-Himalája és Burma, de ma már minden trópusi ország foglalkozik a termesztésével. Mai legnagyobb exportőrei Brazília, Közép-Amerika, Dél-Afrika, Kenya.

A mangó színe is a sárgától a pirosig változik. Formája kerek-ovál, a szilva mérettől a dinnye nagyságig előfordul. A gyümölcs húsának cukortartalma 10-18 százalék. Jelentős az A- és C-vitamin-tartalma. Lehűtve fogyasztva a legélvezetesebb.

Egzotikus gyümölcssaláta

Hozzávalók: 2 db papaya, 3 db mangó, 4 db banán, 4 db kiwi, 50 dkg narancs, 10 dkg lichi, 1 db citrom, 10 dkg zöld napraforgómag, 1 db ananász, citromfű, cukor, 2 dl tejszín.

A gyümölcsöket megmossuk, lecsepegtetjük, meghámozzuk. Tetszés szerinti, nagyobb darabokra vágjuk. Megöntözzük szűrt citromlével. Meghintjük porcukorral, majd lazán átkeverjük. Felhasználásig hűtőben tartjuk. Előhűtött gyümölcsöskehelyben tálaljuk, tejszínhabbal, pirított napraforgómaggal díszítjük.

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 2010 kJ / 480 kcal