

Az 5 legjobb medvehagyma recept

a Mecsek-Hegyhát térség ajánlásával



Medvehagyma pesto



Hozzávalók:

- medvehagyma
- dió
- extra szűz olívaolaj
- fehérbors
- só
- citromlé

A medvehagymát jól megmossuk és lecsepegtetjük. Aprítógépben felaprítjuk a dióval együtt, majd hozzáadjuk a sót, fehérborsot, citromlevet és olívaolajat, mindezt ízlés szerinti arányokban és mennyiségekben. Sikerült annyit készítenem, hogy fertőtlenített üvegekbe is töltöttem, és olívaolajat öntöttem a tetejére. Hűtőben több hónapig eláll.

Medvehagymás pogácsa



Hozzávalók:

- 50 dkg liszt
- 2 db tojás
- 25 dkg margarin
- 2 dl tejföl (zsíros)
- 2 dkg élesztő
- 1 dl tej
- 2 teáskanál cukor
- só ízlés szerint
- 1 csokor medvehagyma
- 10 dkg sajt (reszelt)

A lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadunk 1 tojást, és a tejfölt, amit szintén belekeverünk. Beletesszük a sót, a sózással figyelniük kell, mert nem ízletes a sótlan pogácsa. Langyos tejbe tesszük a cukrot, és az élesztőt megfuttatjuk benne. A megfuttatott élesztőt beleöntjük a masszába és az egészet összegyúrjuk. Az apróra vágott medvehagymát szintén belegyúrjuk. A tészta állaga elég laza lesz. A tésztát tálba tesszük és 2 órán át pihentetjük a hűtőben.

Majd kivesszük és lisztezett deszkán kinyújtjuk és hajtogatjuk, majd fél órára ismét a hűtőbe tesszük. A hajtogatást még kétszer/háromszor megismételjük. Lisztezett deszkán kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, késsel formázzuk, és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Ne tegyük szorosan egymás mellé a pogácsákat, mert sütés közben még kelni fog.

A tepsibe helyezett pogácsákat - egy ecset vagy toll segítségével - felvert tojással megkenjük, és sajttal meghintjük. 180 °C-os, előmelegített sütőben, légkeveréssel 25-30 percig sütjük, míg a pogácsák teteje szép aranyszínű nem lesz

A Mecsekben, a tavasszal téli álmukból ébredő medvéket gyakran kapták medvehagyma-evésen – az állatok a növény segítségével erősítették és méregtelenítették szervezetüket. Innen ered a neve is. A medvehagyma jótékony hatása azonban nem korlátozódik a medvékre: fogyasztása mindenkinek ajánlott, elsősorban tisztító és méregtelenítő tulajdonságai miatt, másodsorban pedig azért, mert nagyon finom. A növénynek március végén jelennek meg jellegzetes, lándzsa alakú levelei, áprilisi virágzásakor pedig gyönyörű fehér szőnyegként borítja az erdő alját. Ha a medvehagyma leveleit magad szeretnéd szedni, erdeinkben a nem védett területeken – még a virágzás előtt – megteheted.

A medvehagyma valódi egészségbomba. Tavaszi méregtelenítéshez ideális, mert tisztítja a gyomrot, a veséket és a vért, illetve gátolja a rögzépződést. A vérnyomást és a koleszterinszintet is csökkenti, de nagyvárosi embereknek igazán ólommentesítő hatása miatt ajánlott. Íze és illata a fokhagymáéra emlékeztet, ám hatása az utóbbinál jóval nagyobb: vírus- és baktériumölő hatóanyagai tízenkétszer erősebbek a fokhagymáénál! Köhögésre, gyomorproblémákra gyakran ajánlják.



Medvehagyma krémleves



Hozzávalók / 4 adag

- 20 dkg medvehagyma
- 3 db zöldhagyma
- 3 gerezd fokhagyma (zúzott)
- 2 közepes db burgonya
- 1.7 l szárnyas alaplé (lehet zöldséges is)
- 1.5 dl habtejszín
- 1 evőkanál liszt
- 5 dkg vaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint (frissen őrölt)

1. A megtisztított medvehagymát, zöldhagymát felszeleteljük és a felhevített vajon elkezdjük párolni.
2. Hozzáadjuk a megtisztított, felkockázott burgonyát, a zúzott fokhagymát, 2-3 percig pároljuk fedő alatt, majd rászórjuk a lisztet, elkeverjük és felöntjük a levessel/ alaplével.
3. Addig főzzük, amíg a burgonya megpuhul. Ekkor hozzá adjuk a tejszínt és botmixer segítségével összeturmixoljuk. Sózzuk, borsozzuk, ha szükséges és összefőzzük, de nem forraljuk a levest. Ha túl sűrű lesz, adhatunk hozzá kevés vizet.
4. 10-15 perc pihentetés után tetszés szerint tálaljuk.

Csirkemell medvehagymás túróval töltve



Hozzávalók / 4 adag

- 1 egész csirkemell
- 10-15 dkg túró
- 5-6 levél medvehagyma

Panírozáshoz:

- liszt
- 2 tojás
- zsemlemorzsza

Sütéshez:

- olaj

Elkészítés:

1. A csirkemellből szeleteket vágunk, kicsit kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk.
2. A túró összekeverjük sóval, és az apróra vágott medvehagymával.
3. A hússzelet egyik felére teszünk egy jó teáskanálnyi túróval, és ráhajtjuk a hús másik felét. Hagyományos módon panírozzuk, és bő olajban kisütjük.

Tejszínes-medvehagymás csirke



Hozzávalók / 4 adag

- 50 dkg csirkemellfilé
- 1 kis fej vöröshagyma
- kis csokor medvehagyma
- őrölt szerecsendió
- olívaolaj
- só
- bors
- 1,5 dl főzőtejszín
- 1 kk édes fűszerpaprika
- petrezselyemzöld

Elkészítés

1. A csirkemell filét felkockázzuk, vagy vékony csíkokra vágjuk. A hagymát és a medvehagymát felaprítjuk.
2. A hagymát az olajon üvegesre dinszteljük, majd hozzáadjuk a medvehagymát és a csirkehúst. Fehéredésig hirtelen sütjük, közben szerecsendióval, sóval és borssal fűszerezünk.
3. Amikor a hús már kiféredett, kevés vizet öntünk alá, rászórunk egy kiskanálnyi pirospaprikát, és elkeverjük.
4. Hozzáöntjük a főzőtejszínt, és kis lángon fedő alatt készre főzzük. Végül az apróra vágott petrezselyemzöldet a tetejére szórjuk.
5. Párolt rizzsel tálaljuk.