Kedves Partnereink!

Fogadjátok sok szeretettel ezt a recept gyűjteményt.
Nézzétek át és ha éppen jól jön, adjátok át az évszaknak és a rászorulók pénztárcájának megfelelő recepteket nekik, hogy minél több féle módon tudják felhasználni a néha már nem olyan érdekes konzerv borsót. ☺

Reméljük sikerül változatosabbá tenni az osztásokat és a rászorulók mindennapjait is.

Munkátokhoz sok sikert kívánunk!

Az Élelmiszerbank csapata

Levesek

Zöldborsóleves magyarosan

Hozzávalók

- 50 dkg zöldborsó
- 2-3 sárgarépa
- 2-3 fehérrépa
- 1 csokor petrezselyem
- 1 púpos evőkanál liszt
- pirospaprika
- 5 dkg vaj
- 1 tojás
- olaj
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés

A zöldborsót és a karikákra vágott zöldségeket 3-4 perc futtassuk meg az olajon. Adjuk hozzá a lisztet, pirítsuk egy kicsit meg, aztán az apróra vágott petrezselymet is tegyük az edénybe és jól keverjük át. Húzzuk le a tűzről és adjuk hozzá a pirospaprikát, jól keverjük fel, majd öntsük fel 1,5-2 liter vízzel. Sózzuk, borsozzuk, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
Közben készítsük el a vajgaluskát: a puha vajat dolgozzuk össze a tojással és egy csipet sóval, majd adjuk hozzá a lisztet. A krémes állagú tésztát szaggassuk bele a levesbe egy teáskanállal és forraljuk még 1-2 percig.

Zöldborsós csirkeaprólék-leves

Hozzávalók

- 70 dkg csirkeszárny és -nyak vegyesen
- 1 kg zöldborsó (nettó súly kifejtve 50 dkg)
- 25 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, fehérrépa, zeller) - aprítva
- 1 vöröshagyma - finomra aprítva
- 1 duci gerezd fokhagyma - aprítva
- 3 evőkanál olaj
- kb. 2 dkg liszt
- őrölt pirospaprika
- őrölt feketebors
- kevés ételízesítő (kedvencünk)
- só
- nagy csokor petrezselyemzöld - aprítva

A levesbetéthez:

- 1 tojás
- liszt - amennyit felvesz
- pici só

Elkészítés

A csirkeszárnyakat megtisztítom, a forgóknál 3 részre, a nyakát félbe vágom, megmosom, enyhén besózom. Forró olajban a zöldségeket magas hőfokon megpirítom, beledinsztelem a vöröshagymát, majd a fokhagymát, meghintem a liszttel, rövid ideig keverem-pirítom, majd meghintem a pirospaprikával, és felengedem kb. 1 liter vízzel. Sózom, borsozom, a csirkedarabokkal kb. fél órát főzöm félrecsúsztatott fedővel, csendesen. Majd hozzáöntöm a zöldborsót, kiegészítem még kb. fél liter vízzel, fűszerezem.

Amikor a borsó puhul, a tojásból és lisztből kevert galuskatésztát szaggató segítségével beleszaggatom a forrásban lévő levesbe, közben kevergetem, hogy a tészta ne ragadjon össze. Amikor a tészta feljön a leves tetejére, takarékon még rövid ideig főzöm, közben beleszórom a petrezselymet, és tálalom.

Főzelékek

Krémes zöldborsófőzelék

Hozzávalók

- 0,5 kg zöldborsó
- 0,5 csokor petrezselyem
- 2 evőkanál finomliszt
- ételízesítő ízlés szerint
- 1 teákanál cukor
- 4 dl tej

Elkészítés

A zöldborsót átmossuk, nagyon kevés vízzel feltesszük párolni, ízesítjük és aprított petrezselymet is adunk hozzá. Ha megpuhult és a víz is elpárolgott alóla, rászórunk kb. 2 evőkanál lisztet, és nagyon gyorsan összekeverjük, majd felöntjük kevés tejjel, hogy feloldódjon benne a liszt.
Annyi tejet öntünk innentől fokozatosan hozzá, míg el nem érjük a kívánt állagot. Forraljuk 1-2 percig a tej hozzáadásától.

Egyedényes finomfőzelék

Hozzávalók

- 2 evőkanál olaj
- 40 dkg karalábé
- 40 dkg sárgarépa
- 4 csapott evőkanál liszt
- 3 dl víz
- 2,5 dl tej
- 60 dkg zöldborsó
- 2 teáskanál só

Elkészítés

A karalábét megpucoljuk, megmossuk, apró (1 cm-es) kockákra vágjuk. A felhevített olajra dobjuk, csipet sóval, pici vízzel (kb. fél dl), lefedve majdnem teljesen puhára pároljuk.
Ekkor adjuk hozzá a szintén megpucolt, megmosott, apró kockára vágott sárgarépát. Fedő alatt tovább pároljuk. Ha nincs már víz alatta, azt is öntsük hozzá.
Hintsük meg vízzel a puha zöldségeket, alaposan keverjük össze, majd pirítsuk meg. Öntsük fel hideg vízzel, meg tejjel, amikor forr, akkor adjuk hozzá a zöldborsót. Főzzük 2-3 percig, és már kész is.
Keverjük bele a sót, esetleg adhatunk hozzá cukrot is.

Tésztás ételek

Zöldborsós-spenótleveles pestos tészta

Hozzávalók

- ½ kg tészta (orsó, vagy ízlés szerint)
- 20 dkg friss spenótlevél
- 1 ek pesto
- 20 dkg borsó

Elkészítés

Főzd ki a tésztát, közben forrázd le a spenótot, majd a pesto és a borsó kíséretében keverd a tésztához. Egy kis reszelt sajttal tovább lehet bolondítani.

Csirkemájas tészta

Hozzávalók / 4 adag

- 500 g csirkemáj
- 5 db közepes újhagyma
- 170 g csemegekukorica
- 200 g zöldborsó (konzerv)
- 3 ek napraforgó olaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 50 dkg spagetti tészta

Elkészítés

Vizet teszünk fel a spagettinek sóval és olajjal. Ha forr, beletesszük a tésztát, és megfőzzük.
A csirkemájat átmossuk, és kisebb darabokra vágjuk.
Az újhagymát felkarikázzuk - aki szereti a zöldjét, az tegye félre a végére.
Olajon átfuttatjuk a hagymát, beletesszük a májat, sózzuk, borsozzuk, és hagyjuk pár percig együtt sülni.
A kukorica és a borsó levét felfogjuk, és azzal öntjük fel a hagymás májat, kb. 10 percig főzzük - ha kevés a leve, vizet öntsünk hozzá, hogy jó szaftja legyen.
A tésztát leszűrjük és hozzákeverjük a májhoz, jól átforgatjuk, és megszórjuk az újhagyma apróra vágott szárával.

Rakott borsós tésztavacsora

- Hozzávalók / 4 adag
- 500 g tészta
- 450 g tejföl
- 20 dkg zöldborsó
- 20 dkg virsli
- 3 db főtt tojás
- 15 dkg reszelt sajt
- 1 ek margarin
- só ízlés szerint
- bors, ízlés szerint

Elkészítés

Sós vízben külön-külön megfőzzük a tésztát, a tojást és a borsót (ha nem konzervből készítjük). Közben a sajtot lereszeljük és egy részét (ízlés szerint) a tejfölhöz keverjük. A tejfölbe sót, borsot is teszünk.
A virsliket és a főtt tojást felkarikázzuk. Egy tűzálló tálat margarinnal kikenünk.
A megfőtt tészához hozzákeverjük a sajttal elkevert tejfölt (a tejföl egy részét tegyük félre, hogy maradjon az étel tetejére.)
Majd a tészta egy harmadát a tűzálló tálba öntjük. A tésztára virslikarikákat, borsót és tojáskarikákat teszünk, majd megszórjuk a megmaradt sajt felével. Ezután jön a tészta második része, majd erre ugyanúgy virsli, tojás, borsó és a sajt másik fele. Legfelülre megint a tészta, amit megkenünk a félretett sajtos tejföllel.
Sütőben megsütjük. Jó étvágyat! Sütési hőfok: 180°C

Tésztasaláta zöldborsóval és paprikával

Hozzávalók:

- 150 g szarvacska tészta
- 6-8 evőkanál majonéz
- 1 evőkanál cukor
- 1 teáskanál mustárpor, vagy 2 teáskanál mustár
- 2 teáskanál almaecet
- Só, bors ízlés szerint
- 2 Kápia paprika kockára vágva
- 2 nagy szárzeller vagy egy kisebb zellergumó szeletelve
- 1 zöldborsó konzerv (400 g)
- 1 kis fej vöröshagyma finomra aprítva

Elkészítés:

A tésztát megfőzöm, hideg vízzel leöblítem és jól lecsurgatom. Félreteszem.
Közben a majonézt összekverem a cukorral, mustárral, ecettel, sóval és borssal egy nagy tálban. Hozzáadom a tésztát, paprikát, zellert és vöröshagymát. Jól összekverem. Óvatosan beleforgatom a zöldborsót.

Zöldborsós-fetás táskák

Hozzávalók a tésztához

- 25 dkg liszt
- 10 dkg vaj
- 2 tojás
- 1 csipet só
- 1 tojás a kenéshez

Hozzávalók a töltelékhez

- 1 lilahagyma
- 10 dkg feta sajt
- 15 dkg spenót
- 30 dkg zöldborsó

Elkészítés

A tészta összevalóit összegyúrjuk, majd gombóccá formáljuk, fóliába csavarjuk és 30 percre a hűtőbe tesszük. Elkészítjük a tölteléket: egy serpenyőben margarint olvasztunk, rátesszük az összevágott lilahagymát és megpirítjuk. Rátesszük a megmosott spenótot, és addig kevergetjük, amíg megfonnyadnak a levelek. Hozzákeverünk 3 evőkanál vizet, majd addig kevergetjük, amíg a lé teljesen elpárolog, majd hozzáadjuk a konzerv zöldborsót is és összeforgatjuk.

Lehúzzuk a tűzről, hozzáadjuk a kockára vágott feta sajtot, sózzuk-borsozzuk. A tésztát kivesszük a hűtőből, lisztezett deszkán kinyújtjuk, és kb. 12 négyzetet vágunk ki belőlük. Mindegyik közepébe tölteléket teszünk, a széleket kézzel, majd villával összenyomkodjuk, majd sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. Megkenjük felvert tojással, majd 200 fokra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt készre sütjük.

Zöldborsó lepénykék

Hozzávalók:

4 tojásfehérje
800 g zöldborsó konzerv
1 Kápia paprika apróra vágva
2 szál újhagyma finomra vágva
1 csomag petrezselyemzöld apróra vágva
60 g liszt
2-4 evőkanál olaj
Só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Verjük habosra a tojásfehérjéket egy közepes tálban.
Adjuk hozzá a borsó felét (400 g) és törjük össze egy villával. Adjuk hozzá a maradék borsót, paprikát, újhagymát, petrezselyemzöldet és lisztet. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
Hevítsünk fel egy evőkanál olajat teflon lábasban közepes tűzön. 1/2 szedőkanálnyi halmokat tegyünk az olajba és lapítsuk ki egy spatulával. Mindkét oldalát kb. 3 percig süssük míg szép piros lesz.
Finom köret vagy könnyű vacsora is lehet egy salátával. Nagyszerű módja a sütésből megmaradt tojásfehérje hasznosításának.

Főételek és egytálételek

Pikáns tejfölös zöldborsópörkölt galuskával

Hozzávalók / 2 adag

A zöldborsópörkölthöz

- 25 dkg mirelit vagy konzerv zöldborsó
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 gerezd fokhagyma
- 0.5 db zöldpaprika
- 0.5 db paradicsom
- 1 szelet bacon vagy szalonna
- 3 ek sertészsír vagy olaj
- 1 db csípős cseresznyepaprika
- 0.5 teáskanál cukor
- só, bors, fűszerpaprika ízlés szerint

A galuskához

- 25 dkg finomliszt
- 2 db tojás
- 1 csipet só
- 1 dl víz (szükség szerint)

Elkészítés

A zsíron/olajon (kis lángon) kisütjük a kis kockákra vágott bacon szalonnát, majd hozzáadjuk a félkarikára vágott hagymát és a szétnyomott fokhagymát.
Apró kockákra vágjuk a zöldpaprikát és paradicsomot, majd a cseresznyepaprikával együtt a hagymához adjuk, és így dinszteljük meg alaposan.
Az edényt a tűzről félrehúzzuk, és a hagymára hintjük a pirospaprikát. Alaposan elkeverjük, hogy szép színe legyen az alapnak.
Ha mirelit zöldborsót használunk, akkor az alapra rátesszük a borsót (felengedés nélkül), az apróra vágott petrezselyem zöldjét és a cukrot. Sózzuk, borsozzuk.
A fedővel lefedve, 5-10 perc alatt puhára főzzük a borsót. Víz vagy egyéb folyadék nem kell alá, enged elég levet a borsó.
Ha zöldborsó konzervből készítjük a zöldborsópörköltet, akkor levével együt adjuk a pörkölt alaphoz a konzervet és melegítsük fel.
A galuskához a lisztet a tojásokkal, egy nagy csipet sóval és némi vízzel összekeverjük, hogy keményebb galuskatésztát kapjunk. Lobogó, sós vízbe szaggatjuk, majd ha már feljött mindegyik kis galuska a víz tetejére, leszűrjük. Tálaláskor bőven locsoljuk meg tejföllel a tetejét.
Tipp: Virslivel vagy kolbásszal is gazdagíthatjuk.

Egyszerű borsópörkölt

Hozzávalók

- 50 dkg zöldborsó
- 1 db vöröshagyma
- 2 evőkanál olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- fűszerpaprika ízlés szerint
- 2 dl tejföl

Elkészítés

A vöröshagymát apróra vágjuk, az olajon megdinszteljük. Hasonlóan ahogyan a pörköltet szoktuk lehúzzuk a tűzről és hozzáadjuk a sót, borsot, pirospaprikát. Beletesszük a jól megmosott zöldborsót és a zúzott fokhagymát. Kb. 25-30 perc alatt puhára pároljuk.
A nokedlit a szokásos módon elkészítjük és hozzáadjuk a zöldborsóhoz. Hozzáadjuk a tejfölt és még egy szer egy kicsit (1-2 perc alatt) összefőzzük.

Csirkés-zölborsós egytálétel

Hozzávalók / 4 adag

- 500 g zöldborsó
- 500 g csirkemell filé
- 2 db közepes sárgarépa
- 2 ek sűrített paradicsom
- 1 db közepes vöröshagyma
- 1 szál kapor
- 1 teáskanál fűszerpaprika
- 1 ek napraforgó olaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A borsót egy külön edényben feltesszük főni (ha konzervből készítjük, akkor ezt a lépést kihagyhatjuk).
Egy másik nagyobb edényben kevés olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymát és reszelt sárgarépát, majd hozzáadjuk a felkockázott húst. Mikor kezd pirulni a hús, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot is, és együtt főzzük tovább.
A borsót leszűrjük, a levet, amiben főtt, félretesszük.
A húshoz adjuk a borsót, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a pirospaprikával és kaporral, majd felöntjük a borsó levével. Még pár percet hagyjuk összefőni, majd tálaljuk.

Borsós tokány

Hozzávalók

Az elősütéshez

- 60 dkg sertés rövidkaraj(vagy comb)
- 0,5 dl olaj
- 15 dkg finomliszt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

A főzéshez

- 0,5 dl olaj
- 2 evőkanál finomliszt
- 2 kávéskanál fűszerpaprika
- 100 g sűrített paradicsom
- 4 gerezd fokhagyma
- 400 g zöldborsó
- 1 dl víz
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A húst szeletekre vágjuk, kiklopfoljuk, sózzuk, borsozzuk, beleforgatjuk a lisztbe, majd kevés olajon elősütjük mindkét oldalát (1-1 perc) magas lángon.
Az olajat, amiben sütöttük a húst, beletesszük egy közepes nagyságú edénybe, kipótoljuk további fél dl olajjal, 2 evőkanál lisztet teszünk bele, majd zsemle barnára pirítjuk, végül belenyomjuk a fokhagymát és további fél percig sütjük.
Lehúzzuk a lángról(máskülönben keserű lesz), 2 kávéskanál fűszerpaprikát és a sűrített paradicsomot hozzákeverjük, visszatesszük a tűzre, hozzákeverünk 1 dl vizet, illetve a zöldborsót a levével együtt, és beletesszük az elősütött húst.
Időszakos kevergetés mellett addig sütjük, amíg a hús megpuhul, közben vízzel lehet pótolni, ha nagyon elpárologna, érdemes fedőt használni.

Gombás rizottó zöldborsóval

Hozzávalók

- 20 dkg kerek szemű rizs
- 20 dkg friss gomba
- 1 fej vöröshagyma
- 15 dkg zsenge zöldborsó (mélyhűtött)
- 1 evőkanál olaj
- 6 dl zöldségalaplé
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 csapott teáskanál kurkuma
- 1 csokor petrezselyemzöld apróra vágva
- 1 evőkanál frissen reszelt kemény sajt (parmezán típusú)
- bors – ízlés szerint

Elkészítés

A gombákat és a hagymát megtisztítom, a gombákat nagyjából 1 cm-s darabokra, a hagymát apró kockákra vágom. A rizst alaposan átmosom, szűrőben kissé megszárítom.
Elkészítem az alaplevet. A zöldségalaplé készülhet hagyományosan, zöldségekből, leszűrve, de legegyszerűbb jó minőségű porból vagy kockából készült tiszta levessel dolgozni. Fontos, hogy az alaplevet a rizottó teljes főzési ideje alatt melegen tartsuk! Forrnia nem szabad, de forrónak kell lennie.
A hagymát az olajon üvegesre pirítom, hozzáadom a a rizst és a gombát, pirítani kezdem, majd folyamatos keverés mellett beleöntöm a fehérbort, mikor annak alkoholtartalma elpárolog, a rizs pedig magába szívta a folyadékot, ismét egy merőkanálnyi forró alaplével öntöm fel. Nagyjából 5 perc elteltével beleteszem a zsenge zöldborsót. Újabb merőkanálnyi alaplét adok hozzá, és ha a folyadékot felszívták az összetevők, megint alaplével folytatom a főzést mindaddig, amíg tart a folyadék, és a rizs megpuhul. Nagyjából 20 perc elteltével a rizottó eléri a megfelelő állagot, kevés folyadék még marad ilyenkor az edényben, de semmi nem főtt szét. Elzárom a tűzhelyet, belekeverem a reszelt sajtot, az apróra vágott petrezselyem 2/3-át, borsozom, majd 5-6 percre lefedem, hogy a gőzben kellemesen krémes, de semmiképp sem száraz étel legyen a végeredmény. Minden esetben frissen érdemes tálalni, ízlés szerint a maradék petrezselyemmel megszórva.

Tavaszi csirkemáj rizottó

Hozzávalók / 2 adag

- 20 dkg rizs
- 20 dkg csirkemáj
- 5 db közepes csiperkegomba
- 10 dkg zöldborsó
- 1 db póréhagyma
- 2 db tojás
- petrezselyem ízlés szerint (friss)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 ek olaj

Elkészítés

Előkészítjük az alapanyagokat: felaprítjuk a póréhagymát, a gombát cikkekre, a csirkemájat kockákra vágjuk, felverjük a tojást, feltesszük a rizst főni.

Kevés olajon elkezdjük a póréhagyma felét fonnyasztani. Amikor kicsit összeesik, hozzáadjuk a cikkekre vágott gombát, sózzuk, borsozzuk. Amikor a gomba már majdnem kész, hozzáadjuk a zsenge zöldborsót (lehet mirelit vagy konzerv is), és icipici vizet vagy húsleves alaplevet (ez friss borsónál el is hagyható). Ha a borsó is megpuhult egy kevés friss petrezselymet aprítunk rá, összeforgatjuk, majd egy tálba félretesszük az egészet.
Szintén minimális olajon az enyhén sózott tojás(ok)ból rántottát készítünk. Ha ez megvan, hozzáadjuk a hagymás-gombás-zöldborsós keverékhez.
A póréhagyma másik felét tesszük most a serpenyőbe. Fél-fonnyadt állapotában hozzáadjuk a csirkemájkockákat. Bátran szórunk rá borsot (sót nem, mert attól megkeményedik!). Óvatosan kevergetve ügyelünk rá, hogy sehol se maradjon nyers, ugyanakkor vigyázunk, hogy ne törjön össze túlságosan a puha máj.
A rizst összekeverjük a korábban félretett keverékkel, majd ha a máj is elkészült hozzáadjuk azt is és hozzáforgatjuk.

Zöld rizottó

Hozzávalók / 2 adag

- 1 nagy fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g rizottó rizs
- 6 dl alaplé (húsos vagy zöldséges)
- 2.5 dl fehérbor (száraz)
- 8 dkg spenót
- 100 g zöldborsó
- 1 ek olaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 5 dkg reszelt sajt

Elkészítés

A vöröshagymát apróra vágjuk, olajon megfonnyasztjuk az összezúzott fokhagymával.
A riszt hozzátesszük, kissé összepirítjuk, amíg megfehérednek a szemek, ekkor felöntjük a borral, majd a húsleves alaplével és megsózzuk. Forró sütőbe tesszük, itt pároljuk meg a rizst. Időközönként megnézzük, ha szükséges adunk még hozzá a húsleves alapléből.
A borsót egy edényben elkezdjük párolni, rátesszük a spenótot, sózzuk, borsozzuk. Körülbelül 1 dl alaplevet adunk hozzá. Ha a borsó kellőképpen puha, illetve a spenót összesett, összeturmixoljuk.
A kész rizst kivesszük a sütőből és óvatosan belekeverjük a spenótos borsókrémet, egy nagy adag sajtot reszelünk bele és alaposan összekeverjük.
Tálaláskor szintén megszórjuk reszelt sajttal.
Sütési hőfok: 200°C
Sütési mód: alul-felül sütés.

Zöldborsó rizottó

Hozzávalók

- 2 kiskocka vaj
- 1 ek olívaolaj
- 1 vöröshagyma
- 2 szál zellerszár vagy egy közepes zellergumó
- 20 dkg rizottó rizs
- 6-8 dl zöldségleves
- 1 dl bor vagy vermut
- 10 dkg zöldborsó
- 5 dkg reszelt sajt

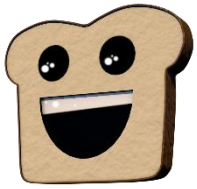
Elkészítés

A hagymát és zellert felaprítjuk, majd 1 kocka vajban és olajban puhára sütjük.
Közben a levest felmelegítjük egy másik lábasban.
Amikor a hagyma megpuhult, hozzáadjuk a rizst, és magasabb hőfokra állítva folyamatosan kevergetjük.
Amikor a rizsszemek kivilágosodtak, felöntjük a borral.
Miután a bor felszívódott a rizsbe, egy merőkanálnyi forró levessel felöntjük, és fakanállal kevergetjük mindaddig, amíg teljesen felszívódott a leves.
Addig adogatjuk a levest hozzá, amíg a rizs megpuhul, (de még harapós) és az állaga krémes lesz.
Hozzáadjuk a reszelt sajtot, 1 kis kocka vajat és a zöldborsót. Sózzuk, borsozzuk. Átkeverjük, majd fedő alatt 5 percig pihentetjük.
Melegen tálaljuk.

Krémek, fasírtok, könnyű ételek

Citromos zöldborsókrém

Hozzávalók / 6 adag



- 30 dkg zöldborsó
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 db babérlevél
- só ízlés szerint
- 2 ek olívaolaj (vagy vaj, esetleg margarin)
- 0.5 citromból leve
- snidling ízlés szerint
- bors ízlés szerint

Elkészítés

A zöldborsót egy edénybe tesszük, hozzáadjuk a babérlevelet, a megtisztított fokhagymagerezdeket és kevés sót. Felöntjük annyi vízzel, hogy pont ellepje, majd forrástól számított 7-8 perc alatt puhára főzzük.
Ha a borsó elkészült, akkor leszűrjük róla a vizet, és eltávolítjuk a babérleveleket. Ha konzervből készítjük, akkor szűrjük le és ehhez adjuk a fokhagymát.
A borsóhoz adjuk a citromlevet, kevés borsot és az olívaolajat, majd botmixerrel összeturmixoljuk.
A borsópürét friss snidlinggel ízesítjük, a megkent kenyereket pedig kevés olívaolajjal és durvára darált csilipaprikával szervírozzuk.

Zöldségropogós

Hozzávalók

- 15 dkg zeller apróra vágva
- 15 dkg sárgarépa apróra vágva
- 20 dkg zöldborsó apróra vágva
- 2 db tojás
- 10 dkg zsemlemorzsa
- 2 gerezd fokhagyma
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 csokor petrezselyem
- 3 dl olaj

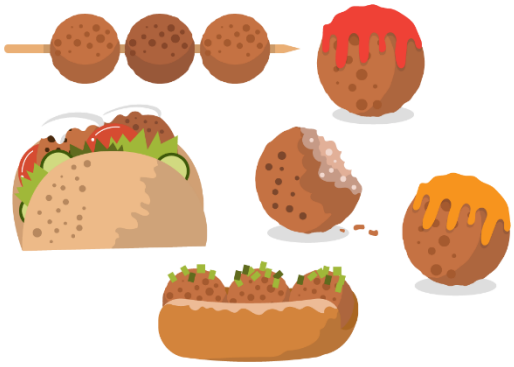
Elkészítés

Az apróra vágott zöldségeket megpároljuk. Ha puha, összetörjük villával, hogy pépes legyen. Sózzuk, borsozzuk, majd ha kicsit kihűlt, hozzáadjuk a tojást, petrezselymet és a zúzott fokhagymát.
Annyi zsemlemorzsát keverünk hozzá, hogy apró golyókat tudjuk formázni belőle. Megforgatjuk zsemlemorzsában, majd bő olajban kisütjük.

Zöldborsós-cukkinis krémfasírt

Hozzávalók / 2 adag

- 1 nagy saláta cukkini
- 10 dkg zöldborsó
- 0.25 csokor petrezselyem (friss)
- 0.25 csokor kapor (friss)
- 0.5 kk tárkony
- 1 gerezd fokhagyma
- ételízesítő ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 1 db szikkadt zsemle
- 1 dl tej
- 0.5 fej vöröshagyma
- 1 db tojás
- 10 dkg zsemlemorzsa
- 1.5 dl napraforgó olaj



Elkészítés

Megmossuk a cukkinit és megszabadítjuk a héjától. Hosszanti irányban félbe, és aztán azt is még félbevágjuk, szeleteljük (kicsi háromszögekre), ne vastagon.
Egy lábosban feltesszük a cukkinit és a borsót főni egy teáskanálnyi ételízesítővel és annyi vízzel, hogy épphogy ellepje a zöldségeket. Kb. 20 percig főzzük, míg a cukkini üveges és a borsó puha nem lesz. Leszűrjük, és hagyjuk csepegni és kihűlni.
Míg hűl, a szikkadt zsemlét tépkedjük 4 felé és öntsük rá a tejet, jó alaposan nyomkodjuk bele, hogy mindenhol átjárja.
Ha kihűlt a zöldség, krumplinyomóval összetörjük. Hozzáadjuk az apró kockára vágott hagymát, a felaprított petrezselymet, kaprot és a tárkonyt. Belenyomjuk a fokhagymát is. Jó alaposan keverjük össze, tegyük bele az áztatott zsemlénket is. Ezt villával nyomkodjuk szét, és úgy elegyítsük a zöldséggel.
Üssük bele a tojást és keverjük össze. Két púpozott evőkanál zsemlemorzsát adjunk még hozzá és ezzel is keverjük el.
10 perc elteltével formázható állagúnak kell lennie a krémnek, ha nem tudunk gombócot gyúrni belőle, akkor tegyünk még egy kis zsemlemorzsát hozzá.
1 ujjnyi vastag korongokat készítünk és megforgatjuk zsemlemorzsában. Kevés olajon közepes lángon szép barnára sütjük mindkét oldalát.
Melegen tálaljuk, salátával és sült krumplival. Jó étvágyat kívánok! Költség: 1000 Ft

Zöldborsókrém mártogató / szendvicskrém

Hozzávalók

- 50 dkg zöldborsó
- 2 tk olaj
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 2 tk citromlé

Elkészítés

A zöldborsót pürésítsd, majd fűszerezd fokhagymával, olajjal és citrommal ízlés szerint. Langyosan, vagy hidegen is fogyasztható szendvicskrémet kapsz. Ha krémesebben szeretjük, adhatunk hozzá tejfölt, vagy krémsajtot is.

Zöldborsótócsni

Hozzávalók

- ½ kg zöldborsó
- 2 db nagyobb burgonya
- 1 tojás
- 2 ek. liszt
- só
- bors

Elkészítés

A zöldborsót szűrd le, majd turmixold össze. Add hozzá a burgonyát reszelve, a tojást, és a lisztet. Sózd, borsozd, dolgozd össze. A kapott masszából formázz fasírt méretű lepényeket, ezeket kevés olajon süsd ki. Fokhagymás joghurttal, vagy magában is nagyon finom.

Köretek és Saláták

Gyors rizi-bizi

Hozzávalók

- 2 bögre rizs(2,5 dl-es)
- 7,5 dl víz
- 3 evőkanál olaj
- 500 g zsenge zöldborsó
- 1 teáskanál só
- 1 evőkanál cukor
- 2 evőkanál petrezselyem

Elkészítés

A lábasban a rizst megpároljuk 3 bögre vízzel és 3 evőkanál olajjal. Közben a zöldborsót, sót, petrezselymet és a cukrot egy nagyobb tálba tesszük letakarva és puhára pároljuk. Majd a kettőt összekeverjük(a rizst keverjük a borsóhoz) és már kész is van.

Borsós nokedli

Hozzávalók

- 30 dkg zöldborsó
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 3 db tojás
- 30 dkg liszt(ízlés szerint)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- ételízesítő ízlés szerint
- fűszerpaprika ízlés szerint

Elkészítés

A hagymát apróra vágjuk, üvegesre pirítjuk. Pirospaprikát szórunk rá, majd beletesszük a borsót.
Felöntjük egy pohár vízzel (kb. 2 dl), sózzuk, borsozzuk, egy kevés ételízesítőt teszünk rá, majd hozzátesszük az apróra vágott petrezselymet.
Közben a nokedlit külön kiszaggatjuk(nem kell túl sokáig főzni, elég ha fél főtt), majd a kész nokedlit a borsóhoz tesszük és tovább főzzük együtt.

Zöldborsó variációk

Hozzávalók

- 1 evőkanál olaj
- 2 zöldborsó konzerv (800 g)
- 1 nagy sárgarépa durvára reszelve
- 1 nagy marék friss menta levél

Elkészítés

Az olajat közepes tűzön felhevítem, 2-3 percig párolom benne a répát, hozzáadom a zöldborsót, s még kb. 3-4 percig hevítem míg jól átforrósodik. Leveszem a tűzről.
Belekeverem az apróra vágott mentát, sózom, borsozom ízlés szerint.

Variációk

1. **Borsó kakukkfűvel és citrommal:** Répa helyett 2 teáskanál friss kaukkfűvel főzöm a borsót. Belekeverek 1 teáskanál frissen reszelt citromhéjat a menta helyett.

2. **Borsó gombával:** Répa helyett 10 dkg vékonyra szeletelt gombával főzöm meg a borsót. Menta helyett 1 teáskanál friss rozmaringgal ízesítem.

3. **Borsó bazsalikommal és fokhagymás morzsával:** Répa helyett 1/2 teáskanál szárított bazsalikommal főzöm a borsót. Menta helyett 4 evőkanál fokhagymás kenyérkocka morzsával szórom meg.
(Fokhagymás kenyérkockához bekapcsolom a sütőt 175 C-ra, 1 centisre kockázok 2 szelet kenyeret, 1 zúzott fokhagymát megfuttatok 2 evőkanál olajon vagy vajon, átforgatom benne a kenyeret, majd kiterítem egy tepsiben. Kb. 15 percig sütöm szép pirosra. Nem árt átkeverni 1-2-szer. Ha kihűlt, a morzsához ledarálom vagy robotgépben összetöröm. Ez a fokhagymás kenyérkocka nagyon finom bármilyen püré levesbe is. Nagyszerű megoldás a szikkadt pékáruk újrahasznosítására).

Zöldborsós salátamix

Hozzávalók

- 50 dkg borsó
- ½ fej káposzta
- ½ fej saláta
- 1 ek citromlé
- 2 tk olaj
- kapor

Elkészítés

A borsót keverd össze csíkokra vágott káposztával, salátával. A citromlevet egy külön tálkában keverd ki az olajjal, ízlés szerint sózd-borsozd, adj hozzá kaprot. A kész öntetet öntsd a salátára.

Tojásos zöldborsósaláta

Hozzávalók

- 1 zöldborsó konzerv (450 g)
- 70 g sajt apró kockákra vágva
- 1 kemény tojás apróra vágva
- 1 kis fejhagyma finomra vágva
- pár evőkanál majonéz
- só, bors ízlés szerint
- tehetünk bele kevés tejfölt és pár csepp mustárt is

Elkészítés

Keverjük össze a hozzávalókat majd egy éjszakára tegyük hűtőbe.