

Ünnepi ételek makrobiotikusan



(Képen: édes kinpira kelbimbó és vajretek, nishime módon párolt brokkolival)

Édes kinpira kelbimbó (5 személyre):

- 1 kg kelbimbó
- 5 evőkanál olaj
- 2 evőkanál rizsszirup
- 2 kiskanál ume ecet
- 2 evőkanál tamari szójaszós
- 1 nagyobb csipet só

A kissé felhevített olajra rádobjuk a kelbimbót, átforgatjuk, majd hozzáadjuk az ízesítőket. Egy lapáttal újból átforgatjuk, de figyeljünk arra, hogy ne törjenek a kelbimbó fejek. Lefedjük és alacsony tűzön 5-10 percit pároljuk, amíg át nem főnek a nagyobb fejek is. Levesszük a fedőt és erősebb tűzön addig főzzük, amíg a levét el nem fővi, majd a végén egy kicsit átpirítjuk, karamellizáljuk a kelbimbó fejeket. Egyből tálalható, párolt vagy roston sült halhoz kitűnő.

Kinpira vajretek (5 személyre):

- 3 kis fej vajretek gyufaszálra vágva (vajretek fehér kerek retek, néha sörreteknek írják)
- 3 evőkanál olaj
- 2 evőkanál tamari szójaszós
- 2 kiskanál mirin
- 1 csipet só

Picit felhevített olajra dobjuk a gyufaszálra vágott vajretket. Hozzáadjuk az ízesítőket, majd 5 perc alatt erős tűzön álladó kevergetés mellett kb. kakaóbarnára pirítjuk.

Párolt káposzta kinpira módra (5 személyre):

1 kg gyalult friss fejes zöldkáposzta

5 evőkanál kukorica olaj

2-3 evőkanál rizsszirup (a káposzta édességétől függ)

2 evőkanál ume ecet

1 evőkanál mirin

1 evőkanál barna rizsecet

½ kiskanál őrölt kömény (elmaradhat, helyette kerülhet bele egy csipet gyömbérpor vagy pár csepp gyömbérlé)

1 bélyegnyi kombu

Az enyhén felhevített olajra rádobjuk a káposztát, majd ízesítjük. Átfogatjuk, beletesszük a kombut, lefedjük és 5 percig fedő alatt lassú tűzön pároljuk. Ezután levesszük a fedőt és hagyjuk a levét teljesen elfője. A végén még egy kicsit átpirítjuk, mielőtt elzárjuk a tüzet alatta.

Ha kész egyből tálaljuk. Halakhoz nagyon finom.