

**RECEPT****Kövér porcsinos cukkini-rebarbara
krémleves**

21. kép.

(Forrás: Dénes Andrea)

Hozzávalók:

1 kisebb cukkini
2-4 rebarbaraszár
porcsinlevelek
½ vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
olaj
só, bors, babérlevél, szerecsendió, kurkuma
liszt, tej, tejföl
citromlé, reszelt citromhéj
teavaj

Elkészítés:

1 kisebb zöld vagy sárga színű cukkinit meghámozva, kimagozva kockára vágunk, 2-4 rebarbara-levélgyeget szintén meghámozunk, kockára vágunk. A porcsinleveleket leszedjük a szárról, csak a leveleket használjuk. A zöldségek aránya ízlés kérdése, de kb. 1/3-1/3 arányban lehet őket használni. Egy fél vöröshagymát és 1 gerezd fokhagymát olajban üvegesre pirítunk, majd hozzáadjuk a zöldségeket. Vízzel felöntve, sózva, babérlevéllel, borssal, pici szerecsendióval, csipet kurkumával fűszerezve puhára főzünk mindent. A babérlevelet kivéve a léből botmixerrel pépesítjük, majd kevés búza- vagy rizslisztes, tejes-tejfölös habarással sűrítjük. Citromlével, pici reszelt citromhéjjal fűszerezve beállítjuk az íze-
ket, végül egy szeletke teavaját is elkeverünk benne a krémesség és az ízek kedvéért.

A porcsin (*Portulaca oleracea* L.) ásványi anyagokban, C- és E-vitaminban gazdag növény, emellett kiemelkedő még a β -karotin és ω -3-zsír-sav tartalma. Minden erénye mellett, fogyasztását túlzásba vinni nem szabad, mert hashajtó hatása is ismert, fokozza a gyomor- és bélmozgást.

Dénes Andrea
Janus Pannonius Múzeum
denesandreaipm@gmail.com
#erdőkóstoló blog

Események**Gyógyszerész és asszisztens, szakasszisztens továbbképzés:**

pecsdrog@gmail.com

GYOFTEX

Szervező: PTE GYTK Farmakognóziai Intézet (PTE Drog)

A modernkor betegségeinek kezelési lehetőségei gyógyszerészi szempontból
Békéscsaba, Magyarország
2024. október 5.

**Farmakognóziai Hírek**

ISSN: 2060-1387

Online verzió: <http://epa.oszk.hu/01100/01189>**Kiadó:** PTE GYTK Farmakognóziai Intézet**Kiadásért felel:**

Dr. Farkas Ágnes (agnes.farkas@aok.pte.hu)

Szerkesztők:

Dr. Csikós Eszter (csikos.eszter@gytk.pte.hu)

Dr. Balázs Viktória L. (viktoria.balazs@aok.pte.hu)

Dr. Bencsik Tímea (timea.bencsik@aok.pte.hu)

Nagy-Radványi Lilla (lilla.radvanyi@aok.pte.hu)

Dr. Purger Dragica (dragica@gamma.ttk.pte.hu)

Szerkesztőség címe: 7624 Pécs, Rókus u. 2.**Telefon:** 72/503-650/28822, 28824, 28828**Fax:** 72/503-650/28826**Web:** <https://gytk.pte.hu/hu/egyseg/1640/index/almenu/80>**E-mail:** farma.hirek@gmail.com

A fenti e-mail-címen iratkozhat fel
a lap elektronikus változatának kiküldésére is.

