

A dióolaj és az étkezési kultúra

(Felhasználási javaslat)

Tisztelt ínyenc Kollégám, evett már olyan tükörtojást, amit dióolajon sütöttek? Ez olyan, mint a fából vaskarika, mert a dióolajat nem szabad sütni. Vagy mégis?



A vidéki francia konyha hagyományos receptje a dióolajon sült tükörtojás. Nem melegítik előre az olajat, hanem hidegen öntik a serpenyőbe, és addig a két percig, amíg a tojásfehérje alul megszilárdul, az olaj se károsodik. De az íze sokkal jobb.



A hagyományosan kifinomult étkezési kultúrával rendelkező francia kultúrkörben a dióolajat már az 1700-as évektől kezdve beépítették az étkezési kultúrába. A dióolajnak határozott, jellemző, mégis selymesen finom íze van.

A dióolaj-fogyasztás az étkezési kultúra magasabb szintje. Fogyasztásának a franciák a mesterei, a francia konyhára jellemzőek a dióolajjal készült saláták, ételek. Ők nemcsak hidegen, salátákhoz, hanem sütéshez is használták, és vaj helyett is. Francia diótermő vidékeken sokkal több dióolajat használtak a konyhában, mint egyéb növényi olajokat. Például 1730-ban a konyhában felhasznált zsiradék negyedrésze volt disznózsír és háromnegyed része dióolaj.



A francia dietétikusok, gasztronómusok felső fokon beszélnek a dióolajról. Az elegáns francia éttermek is állandó repertoáron - de jó, hogy francia szót találtam ebbe a francia szövegbe! - tartják.

Sütésre kár használni, arra drága ez a nemes olaj. Ha mégis sütünk vele, ne hevítsük nagyon. Hideg ételekhez kiváló. Különösen jó ízt, frissességet, üdeséget ad a fejes salátának és az endíviának. Mint fűszer, a hüvelyesek ízét is javítja.

A francia konyhában hagyományosan használatos minden salátaféle - fejes saláta, endívia, cikória, galambbegysaláta, gyermekláncfű-saláta - valamint burgonyasaláta készítéséhez, továbbá nyersen fogyasztott zöldségekhez: paradicsom, uborka, zeller, sárgarépa, kukorica, spárga, sőt babhoz, szójához is.

A dióolajnak jellegzetes dióíze van. Ezért fűszernek is tekinthető, ami igen sok étel ízét javítja.

Más, semleges ízű olajokkal is keverhetjük, ez esetben a dióíz lágyabbá válik, a jellegtelenebb olajok pedig rafinált ízt nyernek.

Salátákban legtöbbször gyümölcsecettel vagy borecettel együtt használatos. "A gyümölcsecet aszkétikus ízét lendületbe hozza, és a salátának fényűző jelleget ad." - mondja egy francia gasztronómus.

A dióolaj íze jól illik a kéksajtokhoz, gombákhoz is.

Kiemeli a fehér húsú nemes halak, a homár, a langusztá ízét, valamint a nemesebb kagyló- és rákfélékét. De ilyen célra csak keveset adagoljunk, nem szabad, hogy elnyomja a



tenger illatát.



A francia konyhában külön felhasználási területe a dióolajnak a langyos zöldségfélékhez történő felhasználás. Ilyenek az articsóka, a brokkoli, a spárga. A zöldbab is. Ezek a langyos zöldségfélék nálunk nem ismeretesek, a hagyományos francia konyha termékei. Úgy készülnek, hogy a kész zöldséglevesből kivesszük a zöldségeket, és külön fogásként tálalják, dióolajjal megöntve. (Ennek a fogásnak a francia neve le tiré, így hiába keressük a szótárban, vidéki tájnyelvi szó.)

Az élelmiszeripar is használja a dióolajat, hideg salátákhoz.

Más nemzetek konyháiban is az elegáns, a színvonalas gasztronómiát jelképezi a dióolaj használata.

A németországi táplálkozási tanácsadó (DEBInet) a fiatal anyák E-vitamin-szükségletének kielégítésére a dióolajat ajánlja.

A németek elsősorban gyökérező zöldségekhez és hüvelyesekhez ajánlják, hideg salátákba. Emellett arra biztatnak, hogy bátran kipróbálhatjuk a dióolajat müzlibe, valamint különböző burgonyával, spárgával, articsókával, apró kukoricacsővel vagy más zöldségfélékkel készült hideg salátákba is.



Németországban is a különféle salátákban gyümölcsecetekkel és citromlével együtt javasolják alkalmazni a dióolajat. A gyümölcsecetek ízét édesebbé varázsolja, a salátáknak teltebb ízt ad.

Dióolajjal sokféle szószt, mártást lehet készíteni. Ez



is nagy felhasználási területe.

És jól ízesíti a roston sült húsokat is. Nem a sütéshez, hanem az utólagos ízesítéshez kell használni, sülték esetében.

Ha mégis sütünk a dióolajjal, amitől egyébként óva intek, például serpenyőben sütünk, arra ügyeljünk, hogy magasabb hőmérsékleten a dióolaj veszít jellegzetes aromájából, sütés közben pedig a dióolaj finomítatlan változata alacsonyabb hőfokon kezd füstölni, mint más olajok.

Füstölni 220 (+-10) C°-on kezd, 320 (+-10) C°-on pedig lángra lobban.



Hogy kiknek ajánlható különösen a dióolaj? Mindenkinek, akinek energiára van szüksége. Sportolóknak, testépítőknak és másoknak. A gyenge fizikumúaknak.





Tájékoztató reklám: [Dióolaj nálam kapható.](#)

Receptek dióolajjal

Vázlat:

[Almával, dióval töltött gyöngytyúk](#)

[Babsaláta diós vinegrettel](#)

[Cikóriasaláta dióolajjal](#)

[Csirke vegyes salátával, vinegrettel](#)

[Erdei gomba dióolajjal](#)

[Galambegysaláta előétel](#)

[Kacsaszelet dióval, dióolajjal](#)

[Krumpli diómártással](#)

[Lencse dióolajjal](#)

[Libamáj előételnek](#)

[Marhahússaláta dióolajjal](#)

[Ördögi almák](#)



[Párolt zeller](#)
[Pikniksaláta igényeseknek](#)
[Süllőfilé](#)
[Sült fácán](#)
[Tészta dióolajos pesztóval](#)
[Toulouse-i fokhagymamártás](#)
[Vegyes saláta dióolajjal](#)
[Vinegrett](#)
[Vinegrett 2](#)
[Vinegrett ínycsekeknek](#)
[Marinált csirkeszeletek](#)
[Dióecet](#)

ALMÁVAL, DIÓVAL TÖLTÖTT GYÖNGYTYÚK

Hozzávalók:

1 db 1-1,3 kg-os gyöngytyúk
leperzselve, kibelevve
8 db Golden alma
20 db feles dióbél
1 evőkanál dióolaj
1 evőkanál libazsír vagy
kacsazsír
1 szelet sós szalonna
2 dl almabor
só, bors

A gyöngytyúkot kívül-belül
sózzuk-borsozzuk meg. Az
almákat vágjuk négy részre,
hámozzuk meg, magvazzuk ki.

Teflonos vagy más, nem
odaégős edényben melegítsük meg a dióolajat és a zsírt,
és abban fonnyasszuk meg az almát, anélkül, hogy
elszíneződne. Sózzuk, borsozzuk, tegyük félre.

Egy salátás tálban keverjük össze annyi almanegyedet a
dióbelekkel, amennyi a gyöngytyúkba belefér, és ezzel
töltsük meg a gyöngytyúkot. Túzzuk össze egy
fapálcikával. Helyezzük tepsire, borítsuk rá a
szalonnaszeletet, és előmelegített sütőben 20 percig
süssük.



Kivesszük. A maradék almanegyedekkel körberakjuk, megöntjük almaborral, és 15 percre visszatesszük a sütőbe. Kivéve kb. 20 perc alatt langyosra hűl. Azután daraboljuk és szervírozzuk.

BABSALÁTA DIÓS VINEGRETTEL

Hozzávalók 6 személyre:

25 dkg fehér bab
1 apró vörös paprika
1 evőkanál étolaj
2 evőkanál mogyoróhagyma, felvagdálva
1 evőkanál fokhagyma, apróra vágva
25 dkg mángold, darabokra vágva
40 dkg főtt zöldbab (konzerv is lehet)
3 közepes nagyságú paradicsom, kockákra vagdálva
12 dkg sárgarépa, kockákra vágva
12 dkg kecskesajt



A vinegretthez:

3 evőkanál gyümölcsecet
3/4 kávéskanál só
1 evőkanál fokhagyma, eldörzsölve
1/2 csésze dióolaj

A fehér babot annyi vízben, hogy ellepje, főzzük meg. Egy órányi mérsékelt tűzön történt főzés után öntsük le róla a vizet, tegyük hozzá a piros paprikát, öntsük föl megint vízzel, és főzzük még egy óráig, takarékon. Végül öntsük le róla a vizet.

Amíg fő, elkészítjük a vinegrettet. A gyümölcsecetet, sót, fokhagymát, dióolajat - akár géppel - egyenletesre keverjük.

Egy nagyobb lábasban melegítsük meg az olajat. A mogyoróhagymát és a fokhagymát 2-3 percre pároljuk benne. Adjuk hozzá a mángoldot, a sárgarépát és a zöldbabot, és - kevergetve - addig pároljuk, amíg jól át nem forrósodik. Ekkor vegyük le a tűzről, és töltsük át egy nagyobb tálba. Keverjük hozzá a főtt babot és a paradicsomkockákat. Öntsük meg a vinegrettel, kavargassuk meg, és tálaláskor díszítsük a kecskesajttal.

CIKÓRIASALÁTA DIÓOLAJJAL

A dióolaj megszeretteti a cikóriát azokkal, akik nem ismerik.

Hozzávalók 4 személyre:

12 dkg főtt bacon-szalonna, apró darabokra vágva

5 dkg tisztított, csíkokra vágott cikória

2 fej fodros saláta, megmosva, felvágva

5 dkg pirított fenyőmag

1 dl dióolaj

0,6 dl borecet

só

őrölt fekete bors

A szalonnadarabokat egy serpenyőben pirítsuk ropogósra. Vegyük le a tűzről, szedjük háztartási törlőpapírra, hogy lehetőleg az összes zsírt felszívja. A szalonnát tegyük félre.

Egy salátás tálban a cikóriát, a salátát, a fenyőmagot, a dióolajat és a borecetet keverjük össze. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Osszuk ki tányérokra.

A salátára szórjuk a sült szalonna darabokat.

CSIRKE VEGYES SALÁTÁVAL, VINEGRETTEL (amerikai recept)

Hozzávalók 4 személyre:

4 db kicsontozott, leborrozott fél csirkemell (kb. 1/2 kg)

1-2 evőkanál étolaj

1 evőkanál őrölt bors

2/3 dl dióolaj

2 evőkanál gyümölcsecet

2 kávéskanál juharszirup

1/4 kávéskanál só

1 liter vegyes saláta- és egyéb zöldségféle

2 dl málna vagy egyéb bogyós gyümölcs

1/4 csésze durvára vagdalt dióbél



Öblítsük le a csirkemell-darabokat, és rázzuk le róluk a vizet. Kenjük meg gyengén étolajjal, és szórjunk mindkét oldalukra őrölt borsot.

Helyezzük a csirkeszeleteket sütőrácusra, 3-4 percig "fonnyasszuk" a sütőben, félidőben megforgatva a szeleteket. Ezután grillezzük 7-8 percig, addig, amíg a hús már nem lesz rózsaszín. Ugyanennyi ideig grillezzük a másik oldalát is.

Közben készítsünk vinegrettet. Keverjük össze a dióolajat, a gyümölcscecet, a juharszirupot, sót, és adjunk hozzá borsot is. Tegyük félre.

A saláta- és zöldségfélét osszuk ki négy tányérra. Ha szükségesnek gondoljuk, sózzuk meg a csirkeszeleteket, majd szeleteljük vékonyra, és rendezzük el a zöldségeken. A tetejére tegyük a málnaszemeket és a dióbelet. Végül öntsük rá a vinegrettet.

ERDEI GOMBA DIÓOLAJJAL

Hozzávalók 4 személyre:
40-50 dkg erdei gomba, vagy
felerészben apró természetű
csiperke
2 mogyoróhagyma, vagdálva
2-3 gerezd fokhagyma
2-3 evőkanál vagdalt petrezselyem
3 evőkanál dióolaj
só, bors



Melegítsük elő a sütőt 190 C°-ra.

Tisztítsuk meg a gombát a rátapadt füvektől, levelektől, stb. Vegyük ki a szárát. Keféljük le a száráról és a kalapjáról a homok- és talajszemcséket. Mossuk meg a gombákat, de ne álljanak sokáig vízben, nehogy vizet szívjanak fel. Csepegtessük le egy szűrőedényben.

A mogyoróhagymákat és a fokhagymákat tisztítsuk meg, és vágjuk apróra. Vagdossuk össze a petrezselymet is, és egy edényben keverjük el a mogyoróhagymával, a fokhagymával és a dióolajjal.

A nagyobb gombákat vágjuk kisebb darabokra. A gombát öntsük a dióolajos keverékbe, és tegyük a sütőbe. Lazán terítsünk rá alufóliát. 20-25 percnyi sütésre, párolásra a gombák megpuhulnak. Ekkor levesszük a fóliát, és további sütéssel hagyjuk a gomba levét elfőni. Ez 10-15 percig tart.

Rögtön, melegen tálaljuk.

GALAMBBEGYSALÁTA ELŐÉTEL

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg fehér sajt
20 dkg galambbegysaláta
20 dkg apró kenyérszelet
feles dióbél
borecet
dióolaj
só, bors



A galambbegysalátát mossuk meg és szárítsuk le. Rakjuk levelenként egy salátástálra. A kenyérszeleteket - kisebb darabokra vágva - helyezzük a salátalevelekre. A sajtot vágjuk kis négyzetekre, és helyezzük a kenyérre. Díszítsük bőven feles dióbéllal. Öntsük meg kevés borecettel és dióolajjal. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

Ha tartalmasabb salátát akarunk, a kenyérszeletekre vékony sült húsos szalonnaszeletkéket tehetünk.

KACSASZELET DIÓVAL, DIÓOLAJJAL

Hozzávalók 4 személyre:

4 kis szelet kacsahús
12 dkg durvára vagdalt dióbél
3 evőkanál méz
2 dl sűrű tyúkhúsleves
50 dkg igen nagy szemű fehér szőlő
1 evőkanál földimogyoró olaj
2 evőkanál dióolaj
3 dkg vaj
2 evőkanál almaborecet
só, bors



Még előző este vagdossuk be hosszában-keresztben a kacsabőrét. Helyezzük a szeleteket bőrös felükkel lefelé egy tálra, és kenjük be a földimogyoró-olajjal. Sózzuk, borsozzuk. Tegyük be a hűtőbe másnapig.

Másnap az elkészítés előtt legalább egy órával vegyük ki a kacsahúst a hűtőből, hogy szobahőmérsékletűre melegedjen.

A szőlőt mossuk meg, a négy legszebb szemet tegyük félre, díszítésnek. Hagyjuk a szőlőt megszáradni. Igényes vendégek esetén a szőlőszemekből a magot egy tűvel piszkáljuk ki, a szemek alapi nyílásán át.

Az elektromos sütőbe tegyünk egy tálat, és melegítsük meg. Amikor meleg, kesztyűvel vegyük ki, és helyezzük bele a kacsaszeleteket, a bőrükkel lefelé. A sütőben grillezzük 6-7 percig, fordítsuk meg, és a bőrös oldalukat is grillezzük 3 percig.

Vegyük ki a tálat a sütőből, és a méz 2/3 részét ecseteljük a bőrös kacsahúsra. A dióbelet szórjuk a mézes kacsahúsra, ügyeljünk rá, hogy a húson megragadjon. Locsoljuk meg a maradék mézzel. Helyezzük újra a sütőbe, grillezzük tovább, de közben állandóan figyeljük, és amikor a diós borítás pirul, kapcsoljuk le a grillezést. Borítsuk le a tálat, és hagyjuk további 10 percig pihenni a melegben.

A kisült zsíros szaftot öntsük ki egy tálba, adjuk hozzá a borecetet és a tyúkhúslevest, és forralva sűrítsük, majd a tűzről levéve öntsük hozzá a dióolajat.

A szőlőszemeket vajon pároljuk meg, közben kissé borsozzuk.

A sült kacsaszeleteket vágjuk fel, helyezzük meleg tányérokra, és osszuk a tányérokra az aranyszínűre pirult szőlőszemeket. Ha akarjuk, hagymás zsíron pirított krumplipürét is adhatunk melléje. Díszítsük a tányérokat a nyers szőlőszemekkel, a mártásból pedig csak egy keveset öntsünk a tányérokra, a többit mártásos csészében helyezzük az asztalra.

KRUMPLI DIÓMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

4 db közepes krumpli
2 gerezd fokhagyma
8 dkg dióbél
3 evőkanál dióolaj
petrezselyem, só, bors

Főzzük meg héjában a burgonyát.

Készítsük el a mártást: Hámozzuk meg a fokhagymát, és a dióbéellel, valamint a petrezselyemmel együtt mixeljük el. Öntsük hozzá a dióolajat, sózzuk és borsozzuk.



Töltsük a mártást a meghámozott főtt krumplira, és

körb
en
dísz
ítsü
k
salá
tale
véll
el.

LENC
SE
DIÓO
LAJJ
AL
(aus
ztrá
l
rece
pt)

Hozz
ával

ók 4 személyre:

0,5 kg lencse
1 közepes hagyma
0,6 dl dióolaj
ízlés szerinti fűszer



Egy nagyobb lábasba öntsünk 1,5 l vizet. Tegyük bele a lencsét, a megpucolt hagymát egészben, és öntsünk hozzá 0,1 dl dióolajat. Ízlés szerint még fűszerezhetjük. Fedő alatt főzzük 30 percig, utána pedig fedő nélkül, amíg a lencse meg nem puhul.

Ha a lencse megfőtt, vegyük ki a hagymát, és szűrjük le a lencsét, de igen kevés víz maradjon rajta. Öntsük ki egy tálba, csorgassuk rá a maradék dióolajat. Sózzuk meg, és ízlés szerint piros paprikával vagy borssal is ízesíthetjük.

A lencsét magában is ehetjük, de ha köretként fogyasztjuk, akkor 10 személyre is elég. A maradékot hűtőben eltehetjük, és később is megmelegíthetjük.

Megjegyzés: A lencsének vannak gyorsabban és nehezebben puhuló változatai. A recept szerinti idő a könnyebben puhuló lencsére vonatkozik.

LIBAMÁJ ELŐÉTELNEK

Hozzávalók 4 személyre:
kb. 30 dkg libamáj
2 fej zöldsaláta
2 dkg fenyőmag
4 evőkanál dióolaj
2 evőkanál gyümölcsecet
só, bors



A megmosott salátát vágjuk nagyobb darabokra, keverjük el a dióolajjal, a gyümölcsecettel és a pirított fenyőmaggal, majd osszuk négy tányérra.

A kellően hideg libamájat vágjuk vékony szeletekre, és osszuk szét a salátára.

Pirított kenyérbelet adjunk mellé.

MARHAHÚSSALÁTA DIÓOLAJJAL

Hozzávalók 6 személyre:
70-80 dkg hátszín
1/2 csésze dióolaj
1/2 csésze olivaolaj
3 evőkanál citromlé



1 evőkanál gyümölcsecet
1/2 teáskanál vagdalt mogyoróhagyma
1 teáskanál cukor
1/4 teáskanál bors
só
6 csésze vagdalt salátaféle
2 mangó, nagy darabokra vágva
15 dg piztácia
1 sárga kaliforniai paprika
1 piros kaliforniai paprika
2 avokádó, darabokra vágdalva
15 dkg parmezán sajt, darabokra törve

Keverjük össze az olajokat, a citromlevet, a gyümölcsecetet, a mogyoróhagymát, a cukrot, sót, borsot egy kisebb tálban. Jól keverjük el, ez lesz az öntet.

A hátszint közepesen magas hőfokon süssük, grillezzük ízlésünk szerinti állapotúra. Ez kb. 15 perc. Kivéve vágjuk vékony szeletekre.

A salátaleveleket, a mangót, a piztáciát, a paprikát, avokádót és sajtot keverjük össze, és osszuk 6 tányérra.

A hússzeleteket is osszuk a 6 tányérra. Az öntetet külön szervírozzuk.

ÖRDÖGI ALMÁK

Hozzávalók 4 személyre:
4 db Golden alma
20 dkg friss kecskesajt
2 db endívia
8 dkg dióbél
1 rózsaszín árnyalatú grape-fruit
1 citrom
4 evőkanál lágy túró
1 csipet szerecsendió
1 evőkanál dióolaj
só, bors



Az almák legalját vágjuk le, annyira, hogy szilárdan megálljanak. A felső 1/3-uknál vágjuk le a kalapjukat. A vágott felületeket dörzsöljük be citrommal, hogy ne barnuljanak. Az almák belsejét, magházát vágjuk ki, de

arra ügyeljünk, hogy az alma húsból belül körben maradjon a héjon. A kivágott almahúst vágjuk vékony szeletekre, öntsük meg citromlével.

Hámozzuk meg a grépet, és vágjuk negyedekre egy salátástál fölött, hogy a kicsorgó levét is felfogjuk. A kecskesajtot morzsoljuk szét villával.

A salátástálban vegyítsük össze az almaszeleteket, a kecskesajtot, a túró és a diót. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, adjuk hozzá a dióolajat és a szerecsendiót.

Az almákat töltsük meg ezzel a töltelékkel, és díszítsük endíviával. Tálalás előtt 20 percig hűtsük.

PÁROLT ZELLER

Hozzávalók 6 személyre:

1 kg zellerszár, a zöldjével
1 citrom leve
1 fürt sötét szőlő
2 evőkanál dióolaj
0,2 dl feketeribizli-ecet
20 db feles dióbel
2 dl vörösbor
2,5 dl dióbor
só, bors



Vágjuk le a zeller zöldjét, és mossuk meg folyóvíz alatt. Csöpögtessük le. Hámozzuk meg, és vágjuk apró kockákra a zellert. Öntsük rá a citromlevet.

Bogyózzuk le a szőlőfürtöt, és a szőlőszemek 3/4 részét mártsuk forró vízbe néhány másodpercre. Húzzuk le a héjukat.

A zellert pároljuk meg, hideg vízben kezdve a főzést. Amikor forr, jéghideg vízbe rakjuk át, hűtsük le.

Egy vaslábasban - célszerűen kínai wokban - öntsük össze a dióbort, a gyümölcscecetet, a dióolajat, a vörösbor. Adjunk bele 12 dióbelet, valamint a zellerkockákat. Pároljuk együtt az egészet 35 percig, rendszeresen rázogatva, keverve. Ezután adjuk hozzá a

nyers és a hámozott szőlőszemeket is, és főzzük további 25 percig. Sózzuk, borsozzuk.

Egy mély tálba öntsük ki. Díszítsuk a zeller zöldjével és a maradék dióbéllel.

A párolt zellert leginkább sült húsok mellé adjuk.

PIKNIKALÁTA IGÉNYESEKNEK

Hozzávalók személyenként:

1 fej finom, friss saláta
12 dkg vékonyra vágott füstölt sonka
6 dkg érett lágy sajt
2 szelet pirított kenyér
4-6 db apró paradicsom, félbevágva
2 teáskanál gyümölcsecet
3 dkg metélőhagyma
dióolaj
só, bors



A salátának a négy legnagyobb levelét egészben vágjuk le, mossuk meg, és tegyük félre. A többi levelét is szedjük le egyenként, és az apró torzsáját tegyük félre a végére, díszítésnek.



A leveleket szűrőedényben alaposan mossuk meg folyó vízben úgy, hogy a szűrőedényt nagyobb edénybe lógatjuk, és állandóan mozgatjuk, miközben a salátára folyik a víz. Ha a nagyobb edény megtelt vízzel, öntsük ki, és még kétszer ismételjük meg.

Ezután csöpögtessük le a salátaleveleket, majd papírtörülővel itassuk fel a levelekről a maradék vizet. Ez azért fontos, hogy a későbbiekben az öntet megtapadjon a leveleken. Ezután a leveleket kézzel tépjük falatnyi darabokra.

A vékony sonkaszeleteket vágjuk 2-2,5 cm-es kockákra.

A kenyérszeleteket pirítsuk meg, majd pirítás után vágjuk le a héját. Minden kenyérszeletet 8 darabkára vágjunk.



A sajtot vágjuk vagy törjük apróbb darabokra.

Mossuk meg és szárítsuk le az apró paradicsomokat, és vágjuk félbe.



Mossuk meg, szárítsuk meg a metélőhagymát. Vagdossuk olyan apróra, amennyire csak tudjuk.



A salátát két rétegben készítjük el. Akkora edénybe készítjük, amekkorából nem esik ki, amikor keverjük. Jobb, ha személyenkénti adagokat készítünk.

Béleljük ki az edényt a félretett 4 külső salátalevéllel. Rakjuk rá a szaggatott levelek felét, és szórjuk meg gyümölcsecettel. Rakjuk rá a sonkadarabok felét, majd 8 kenyérdarabkát, a sajt felét. És a felezett paradicsomok felét is.



Ízlés szerint szórjunk rá borsot, és szórjuk meg a metélőhagyma felével.

Ezután következik a második réteg, pontosan úgy, mint az első. A tetejét díszítsük a salátatorzsával. Lefedetlenül tegyük a hűtőbe. Akkor fedjük le, amikor kivesszük, hogy ne csapódjon rá pára.

Amikor szervírozzuk, a dióolajat szép kis kancsóban tesszük az asztal közepére, hogy a pikniksalátát mindenki ízlés szerint ízesíthesse.

SÜLLŐFILE

Hozzávalók:

50 dkg süllőfilé

12 dkg dióbél

1 citrom



3 evőkanál liszt
1 tojás
1 fej saláta
1 nagy sárga kaliforniai paprika
1 narancs
3 evőkanál gyümölcsecet
6 evőkanál dióolaj
csipetnyi cukor
4 dkg vaj
1/2 köteg citromfű
só, bors

A dióbél felét apróra, másik felét durvábbra vagdadjuk.

A halat megmossuk, leszárítjuk, daraboljuk. A citrom levével behintjük, sóval, borssal megszórjuk. A halszeleteket megforgatjuk a lisztben, majd a felhabart tojásban, végül a finomra vagdalt dióbélben.

A salátát megmossuk, kisebb darabokra vágjuk. A paprikát megmossuk, szeleteljük, a salátához keverjük.

A narancsot megmossuk, a héját lereszeljük. A levét kifacsarjuk, hozzákeverjük az ecetet, a dióolajat, és kevés cukorral, sóval, borssal öntetet keverünk belőle. A reszelt narancshéjat is hozzáadjuk.

A vaját felmelegítjük. A süllőszeletek mindkét oldalát 6-8 perc alatt aranybarnára sütjük.

A citromfűvet levagdadjuk. Az öntettel, a durvára vagdalt dióbéllel együtt a salátára öntjük, és elkeverjük.

A salátát tányérokra osztjuk, és a süllőszeleteket is a tányérokra rendezzük.

SÜLT FÁCÁN

Hozzávalók 4 személyre:
4 szelet fácánmell, csont nélkül
1 evőkanál dióolaj
1,5 csirkehúsleves (lehet leveskockából)
2 narancs



8 dkg feles vagy negyedés dióbél
4 evőkanál liszt (kevés sóval, borssal ízesítve)
1,5 dkg vaj
só, bors

A dióbelet pirítsuk egy percig, majd vegyük ki a serpenyőből és tegyük félre.

Reszeljük le az egyik narancs héját, és keverjük a lisztbe. Préseljük ki a levét, és tegyük félre. A másik narancsot vágjuk gerezdekre, a körítéshez. Ennek is fogjuk fel a levét, és öntsük a narancsléhez.

Bundázzuk be a húst a liszttel, és a dióolajon közepes lángon süssük meg mindkét oldalát. Ez kb. 3 perc. Aztán vegyük ki az edényből, de tartsuk melegen.

Öntsük a sütóolajhoz a húslevest és a narancslevet, és forraljuk fel. Ha a sütésből maradt valami az edény alján, azt közben vakarjuk fel. Ha forr, vegyük takaréklángra, tegyük bele a húst, és pároljuk öt percig. Ezután vegyük ki a húst, tartsuk melegen, a mártást pedig öntsük egy tiszta edénybe. Főzzük tovább, amíg enyhén szirupos nem lesz. Tegyük takarékra, és adjuk hozzá a vajat.

A fácánmellet a szósszal tálaljuk, a narancsgerezdekkel és a dióbéllal díszítve. Köretnek zöldségfélék, zöldborsó, gomba ajánlott, ízlés szerint.

TÉSZTA DIÓLAJOS PESZTÓVAL

Hozzávalók 4
személyre:
50 dkg jó minőségű
tészta
3 evőkanál fenyőmag
2 gerezd fokhagyma
2 köteg rucola-saláta
3 evőkanál dióolaj
3 evőkanál reszelt
parmezán sajt
fűszeres só
bors



A tésztát sós vízben 12- 14 percig főzzük.

A fenyőmagot olaj nélkül, magában megpirítjuk.

A megpucolt fokhagymagerezdeket szétpaszírozzuk.

A salátát megmossuk, a vizet lerázzuk róla. A fokhagymával és a dióolajjal pürévé mixeljük.

A reszelt sajtot a tésztához keverjük. Sóval, borssal ízesítjük.

A tésztát négy tányérra mérjük, és dióolajos pesztót adunk hozzá.

TOULOUSE-I FOKHAGYAMAMÁRTÁS

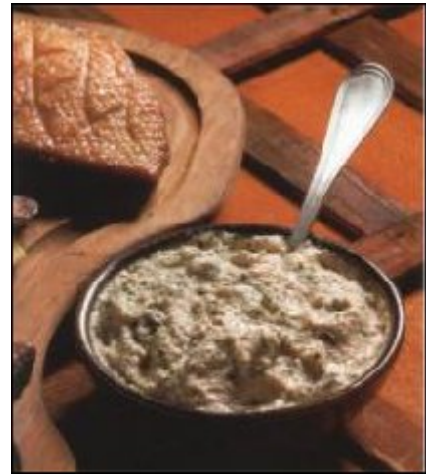
Hozzávalók:

8 dkg dióbél

2 egész fej fokhagyma

2,5 dl dióolaj

1 evőkanál apróra vágott petrezselyem



Mozsárban - ajánlott a márvány-mozsár - megtörjük, eldolgozzuk a dióbelet és a tisztított fokhagymát.

A munka folyamán 2-3 evőkanál hideg vizet adunk hozzá, hogy egyenletes krémszerűvé dolgozhassuk. Adjunk hozzá sót, borsot, elkeverve a mozsártörővel, és lassan öntsük hozzá a dióolajat, hogy egyneművé keveredjen.

Végül adjuk hozzá a petrezselymet is. Mártásos csészében tálaljuk.

Húsokhoz, például grillezett pecsenyekacsához vagy sült marhahúshoz kiváló.

VEGYES SALÁTA DIÓOLAJJAL

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg, a szezonnak

megfelelő vegyes zöldség

6 evőkanál dióolaj

6 evőkanál egyéb étolaj

4 evőkanál gyümölcsecet



6 evőkanállal a vegyes zöldségek felvagdálásából származó zöldséglevéből, ha kevesebb, kiegészítve vízzel
6 evőkanálnyira
1 kisebb fej, apróra vagdalt vöröshagyma
1 közepes, héjában főtt burgonya, meghámozva, darabokra vágva
só, bors

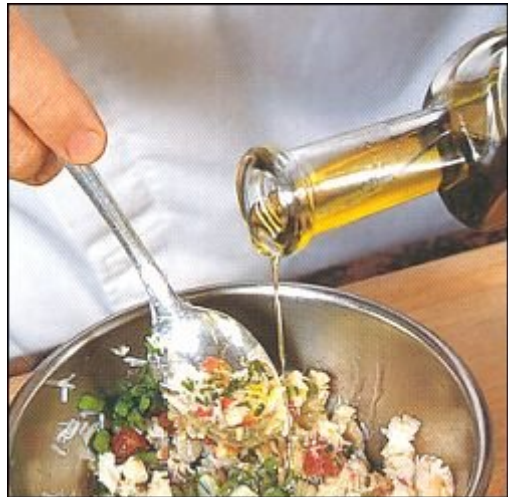
Amíg a burgonya fő, az olajat, ecetet, zöldséglevet, vöröshagymát robotgéppel egyenletes állagú folyadékká keverjük. A még forró burgonyadarabokat is beledolgozzuk, elpürésítjük. Az így kapott langyos öntetet az összevágott vegyes salátára öntjük, és még langyosan tálaljuk.

VINEGRET

Jacques és Laurent Pourcel receptje

Hozzávalók:

1 evőkanál mustár
1,5 dl dióolaj
3 dl étolaj
0,5 dl fehér borecet
0,5 dl piros borecet
egy csipet fehér bors
3 csapott kávéskanál só



A hozzávalókat egy tálban keverjük egyneműre, végül öntsünk, keverjük hozzá 0,6 dl meleg vizet.

VINEGRET 2

(francia recept)

Hozzávalók 6 személyre:

só, őrölt bors
1 evőkanál borecet
1 tojás sárgája
1-2 kávéskanál mustár
1/4 csésze olivaolaj
1 evőkanál dióolaj



Egy tálban alaposan keverjük össze a borecetet, a tojássárgát, a mustárt sóval, borssal.

Keverés közben előbb az olívaolajat öntsük vékonyan a vinegrettbe, majd a dióolajat.

Felhasználásig tároljuk hűtőben. Bármilyen típusú salátára jó.

VINEGRETTE ÍNYENCEKNEK

Hozzávalók:

1 evőkanál borecet, vörösborból
2 kávéskanál élénkörös színű édes gyümölcscsűrítvény (gránátalma, áfonya, stb.)
1/4 kávéskanál őrölt bors
csipetnyi só
1/3 csésze dióolaj



A hozzávalókat úgy keverjük össze, hogy a dióolaj maradjon utolsónak. Az olajat lassan keverjük bele.

Mintegy fél csésze vinegrettet kapunk, ami édesebb saláták dresszírozására lesz jó.

VÉGÜL: HOGYAN MARINÁLJUNK CSIRKESZELETEKET?

Természetesen, dióolajjal.

50 dkg csirkehúst vagy más szárnyas húsát vágjuk vékony szeletekre. Helyezzük egy tálra, és öntsünk rá 2 dl olívaolajat, 2 dl dióolajat, 1 dl gyümölcsecetet.



Egy napig tartsuk hűtőben. Utána süthetjük, köríthetjük ízlésünk szerint.

És mit csináljon az, akinek nincs dióolaja?

Ilyen is van? Lehet. Nos, egyedül az ő kedvéért elárulom, hogy nem kell a fenti receptek mintájára a dióolajat gyümölcsecettel vegyesen használni, készíthető dióecet is.

DIÓECET



Melegítsünk fel egy liter gyümölcsecetet 40 C°-ra, és öntsünk bele 25 dkg durvára vagdalt dióbelet. Hűtsük le, majd adjunk hozzá öt szegfűszeget és egy darab fahéjat. Lezárva, sötét, hűvös helyen hagyjuk az ízelet összeérni, két héten át. Végül szűrjük le, például ritka szövésű szöveten.

Megkapja a dióíz a gyümölcsecet.

A felsorolt receptek mind külföldi receptek voltak. De már van hozzájuk hazai gyártású dióolaj.



Tájékoztató reklám: [Dióolaj nálam kapható.](#)