

EZT KÉSZÍTSD EL...

RECEPT ²

NYÁRI SALÁTA

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb sárgadinnye
- 1,5 kg görögdinnye
- 5 dkg füstölt sonka
- 4 salátalevél
- 1 kávéskanál méz
- 1 citrom leve
- 4 kávéskanál olívaolaj

Elkészítés:

A dinnyét megmossuk, félbevágjuk, magjait kikaparjuk. A sonkát vékony csíkokra vágjuk, a salátaleveleket leöblítjük. A dinnyehúsból kis golyókat vágunk ki, majd a kis golyókat és a sonkát óvatosan összekeverjük. A salátaleveleket egy-egy tányérra rakjuk és rátesszük a dinnyés-sonkát. Az öntethez összekeverjük a mézet, a citromlevet, az olajat és egy csipetnyi sót. Az öntetet a tányérokra csorgatjuk és frissen tálaljuk.



AM
ALCOHOL- és ÉLELMISZER-IPARI MINTAKUTATÓ INTÉZET

FruitVeB
HUNGÁRI

DÉL-BÉKÉSI
MEZŐGAZDASÁGI
TERMELŐIÉRT KHA



„A BÖLCS CSODAGYÜMÖLCS”

Csak kevesen tudják, de a görögdinnye több mint ötezer éves múltra tekint vissza, ráadásul zöldségféle, ugyanis a tökfélék családjába tartozik, de fogyasztása folytán a gyümölcsök közé soroljuk.

Nem csoda, hogy néhány ezer év alatt ennyi „bölcsséget és élettapasztalatot” szívott magába.

A görögdinnye tápláló és vértisztító hatású, gazdag C-vitaminban és káliumban, valamint folsavat, A-vitamint és vasat is tartalmaz. Kalóriaértéke alacsony, de tápláló. A dinnyefogyasztás megakadályozza egyes káros baktériumok szaporodását a bélcsatornában, hólyag-, és veseproblémáknál bevált terápia a görögdinnyekúra. Méregtelenítő tulajdonsága folytán, javítja az anyagcsere-háztartást, csökkenti a reumát.

- méregtelenítő ✓
- vértisztító
- vitaminokban gazdag
- ásványianyag-forrás
- potencianövelő

Ugye tudod, hogy a görögdinnye potencianövelő? Ez a tulajdonsága, a benne található citrullin nevű aminosavnak köszönhető.

A magyar dinnye valódi nyári vitamin-, és örömforrás. Kivételes, mézédese íze, Magyarország speciális időjárásának és a lelkiismeretes termelési hagyományoknak köszönhető. Ez a különleges íz, amit csak a magyar görögdinnyében érezhetsz, az a szerepet és a gondoskodás íze.

Mert a hazai gazdák a munkájukon túl, szívüket és lelküket adják minden egyes magyar görögdinnyéhez...

MAGYAR DINNYE
Itthonról - Otthonra

