A zöldborsó

Egyik legkedveltebb zöldség a zöldborsó, amelyet sokféleképpen elkészítve fogyasztunk. A zöldborsófogyasztás történetéről és főzéséről szóló írás áll rendelkezésére az UTF-8 kódolású **zoldforras.txt** állományban. Készítse el a mellékelt mintának és a leírásnak megfelelő dokumentumot! A szöveg tagolásához ne alkalmazzon felesleges bekezdésjeleket!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a **zoldborso** állományt a program alapértelmezett formátumában a **zoldforras.txt** állomány felhasználásával!
2. Legyen a dokumentum álló tájolású és A4-es lapméretű! A bal oldali, a jobb oldali és az alsó margót 2,2 cm-re állítsa be! A felső margót állítsa 4 cm-esre (ha a használt szöveg- szerkesztő programban az élőfej a szövegtükörből veszi el a területet, akkor a felső margó legyen 1,0 cm és az élőfej magassága 2,5 cm)!
3. Készítse el a dokumentum élőfejét a minta szerint! A bal, illetve a jobb margóhoz igazítva helyezze el a **borso.jpg** képet, amit módosítson arányosan úgy, hogy a szélessége 4 cm legyen! A bal oldali képet – a szimmetria kialakítása miatt – tükrözze, de más tulajdonságát ne változtassa meg!
4. A szöveg karakterei Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípusúak legyenek! A dokumentumban négyféle betűméret van: 28, 16, 11 és 8 pontos. A betűméreteket a minta alapján állítsa be! A dokumentumban a sorköz legyen egyszeres, a bekezdéseket a minta szerint igazítsa! A bekezdések között 6 pontos térköz legyen (ahol a leírás vagy a minta mást nem kíván)!
5. Készítse el a cím és az alcímek formázását, amelyek azonos sötétzöld RGB(0, 140, 60) kódú színűek! Utánuk állítson 6 pontos térközt! A cím kiskapitális, az alcímek félkövér stílusúak és a minta szerinti igazításúak legyenek! Biztosítsa, hogy az alcímek egy oldalra kerüljenek az azokat követő bekezdéssel!
6. A kapcsos zárójelben lévő forrás szövegét helyezze a címhez „*”-gal jelzett végjegyzetbe! A végjegyzet szövege 8 pontos karakterméretű és dőlt stílusú legyen! (A végjegyzet akár új oldalra is kerülhet.) A kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!

7. A dokumentumban – az élőfejben lévő képeken kívül – öt képet kell elhelyeznie a mintán látható igazítással. A képek aláírása 8 pontos betűmérettel, dőlt betűstílussal jelenjen meg! A képaláírások szövege kapcsos zárójelben található a forrásszövegben. Az aláírások elhelyezése után a kapcsos zárójeleket a benne lévő szöveggel törölje!
8. A „Borsófajták" alcímhez tartozó második bekezdés után helyezze el a **zold01.jpg** képet egy új bekezdésbe, és állítson utána 6 pontos térközt! A kép méretét módosítsa arányosan úgy, hogy a szélessége 7 cm legyen! Az alcím utáni kapcsos zárójelben lévő szöveget helyezze a kép alá! A képet és a feliratot a minta szerint igazítsa!
9. Készítsen egy 5×3,5 cm méretű szövegdobozt (keretet) jobbra zártan a mintának megfelelő bekezdés mellett! Ebben helyezze el a **zold02.jpg** képet az oldalarányok megtartásával úgy, hogy az elférjen! A képet tartalmazó bekezdés után állítson 6 pontos térközt! A szegély nélküli szövegdobozban a kép alá a „Borsókázzunk" alcím utáni zárójelben lévő szöveget helyezze el! A képet és az alatta lévő szöveget a minta szerint vízszintesen igazítsa!
10. A receptek alcímei mellé szúrja be a **recept1.jpg**, **recept2.jpg** és **recept3.jpg** képeket a jobb margóhoz igazítva! A magasságukat 3,9 cm-re állítsa az arányok megtartásával!
11. A dokumentumban a „Hozzávalók:" és az „Elkészítés:" szavak félkövér betűstílussal jelenjenek meg, és utánuk ne legyen térköz! Alakítsa felsorolássá a hozzávalók listáját minden receptnél, és állítsa be a **borsoszem.jpg**-t felsorolásjelnek! A felsorolásban szereplő bekezdések előtt és után egyáltalán ne legyen térköz!
12. A dokumentumban alkalmazzon elválasztást és az élőlábban oldalszámozást 11 pontos betűmérettel!

Minta:





A KORA NYÁR CSODÁJA: A ZÖLDBORSÓ*

Hazánk borsótermesztő nagyhatalom, a megtermelt borsó csupán néhány százalékát fogyasztjuk frissen, a többi pár órán belül lefagyasztásra kerül. Azon kevés zöldségfélék egyike, amit a gyerekek többsége is megeszik!

Borsótörténelem

6000 éves története van, valószínüleg Afganisztán, illetve a mai Etiópia területéről származott el a Földközi-tenger környékére. Az ókori Egyiptomban, Rómában és Görögországban is fontos táplálék volt. A középkorban nagy mennyiségben termesztették, de inkább állati takarmányként használták, a tehén teje nagyon jó ízű lesz, ha zöldborsót fogyaszt.

Borsófajták

Több zöldborsófajtát is lehet kapni a piacokon. Az édes borsószemek a gyerekek kedvencei. Az úgynevezett fejtő vagy kifejtőborsót kerek, nagy borsószemek jellemzik, egyik fajtáját Petiborsónak hívjuk a szintén francia Petit Provencal (rajnai törpe) kifejezésből.

A cukorborsó márciustól vethető, és ennek hüvelyét meg lehet enni. Tulajdonképpen nagyon hasonlatos a mangetout borsóhoz (ejtsd: manzstu, jelentése: edd meg az egészet, de szerényen nevezhetjük Mindmegette-borsónak is), mely lapos cukorborsó fajta, a szemek még éretlenek a hüvelyben. Wok-ételekben gyakori, de salátában is finom, hiszen csak a két végét kell lecsípni, és már lehet is enni. Egyre inkább terjed zöldségköretekben is. A velőborsót ráncos, nagy cukortartalmú borsószemek jellemzik.



Mindmegette-borsó

A felesborsó szárított zöldborsó, nem azonos a sárgaborsóval. A sárgaborsó nem a megsárgult, kiszáradt zöldborsó, hanem egy szárazborsó fajta.

Borsókázzunk

Ha piacon vesszük a fejteni való borsót, figyeljük, hogy zsenge, zöld, ropogós, ép hüvelyű, sérülésmentes példányok kerüljenek a kosarunkba. A borsó nagyon értékes táplálék, kalóriaértéke megegyezik a burgonyáéval, fehérjetartalma viszont háromszorosa annak.

A zöldborsó nagyon jól viseli a mélyhűtést, az élelmiszeripar kifinomult technológiájának köszönhetően a leszedés után néhány órával már elkészül a mélyhűtött borsó. Ha lehet választani, érdemes a konzerv zöldborsó helyett a fagyasztottat előnyben részesíteni, persze a frissnél nincs jobb.



A fele már pucolás közben elfogy




Hagyományos zöldborsóleves



Hozzávalók:

- 1 kg friss zöldborsó (kb. 50 dkg tisztított vagy mélyhűtött)
- 1 sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis fej hagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 l zöldség alaplé
- 2 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt
- 1 kávéskanál édesnemes pirospaprika
- 4 dkg száraztészta

Elkészítés:

A zöldborsót kifejtjük. A répát, a zöldséget megtisztítjuk, megmossuk, kisebb darabokra (kockákra, karikákra) vágjuk, a hagymát egyben hagyjuk, a petrezselymet leöblítjük, felaprítjuk.

A borsót, a répát, a zöldséget, a hagymát az alaplében feltesszük főni lefedve, lassú tűzön az egészet puhára főzzük.

Az olajat felforrósítjuk, világosra pirítjuk benne a lisztet, lehúzzuk a tűzről, és hozzáadjuk a pirospaprikát. Felengedjük kb. 3 dl vízzel, csomómentesre elkeverjük, és a levesbe öntjük, azaz berántjuk vele a levest. Sóval, borssal ízesítjük.

A levesbe szórjuk a tésztát, és kb. 5 percig főzzük. Lehúzzuk a tűzről, megszórjuk a petrezselyemmel, 10 percig állni hagyjuk, és utána tálaljuk.

Zöldborsó francia módra



Hozzávalók:

- 40 dkg zöldborsó
- fél fejes saláta
- 1 fej hagyma
- 1,5 dl zöldségerőleves
- 5 dkg vaj
- fél csokor petrezselyem
- fél csokor turbolya (el is maradhat)
- só
- fehérbors

Elkészítés:

2 dkg megforrósított vajon üvegesre pároljuk a kockára vágott hagymát. Hozzáadjuk a zöldborsót, és 2 percig pároljuk. Felöntjük a levessel, és néhány percig főzzük. A fedőt levéve a lé nagy részét elpárologtatjuk. Hozzáadjuk a darabokra tépdesett fejes salátát. Sóval, fehérborssal, frissen vágott petrezselyemmel és turbolyával ízesítjük. A tányéron rámorzsoljuk a maradék hideg vajat. Párolt rizzsel körítjük.

Borsósült



Hozzávalók:

- 25 dkg zöldborsó
- 10 dkg sárgaborsóliszt
- csipetnyi sütőpor
- só
- őrölt római kömény
- menta
- olaj





Elkészítés:
A zöldborsót sós vízben néhány percig főzzük. A sárgaborsólisztet csipetnyi sütőporral, sóval, őrölt római köménnyel ízesítjük, majd annyi vizet öntünk hozzá a borsó főzővizéből, hogy palacsintasűrűségű tésztát kapjunk. A tésztát jól kidolgozzuk, majd belekeverjük a leszűrt zöldborsót.

A masszából bő, forró olajba kanálnyi adagokat szaggatunk, és mindkét oldalon aranysárgára sütjük. Itatósra szedjük, a felesleges zsiradékot lecsöpögtetjük. Ha van, összevágott mentalevéllel megszórjuk. Csípős paradicsommártással kínáljuk.

Színes zöldségcsomagok

Hozzávalók:

- 20 dkg cukkini
- 3 újhagyma
- 1 sárga húsú paprika
- 1 fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 dkg cukorborsó
- 20 dkg feta sajt

Elkészítés:
A cukkinit megmossuk, szárazra töröljük, végeit levágjuk, és a húsát felszeleteljük. Az újhagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk. A paprikát negyedeljük, kimagozzuk, megmossuk és feldaraboljuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és kockákra szeljük. A cukorborsót megtisztítjuk és megmossuk. A sajtot felkockázzuk.

A hozzávalókat összekeverjük, sóval, borssal és pirospaprikával ízesítjük. A zöldségeket két megfelelő nagyságú alufóliába szétosztjuk, a fóliát összezárjuk, és az egészet negyedóráig sütjük.

---

* *http://www.mindmagette.hu/a-kara-nyar-csodaja-a-zoldborso-46506*