



Auchan | Alapítvány

**Gyógyszered legyen ételed, s ételed legyen a
gyógyszered!
Együtt mosolyogva!**

Az Auchan pályázatával és a Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesülete által megvalósuló program.



Receptválogatás

egészséges és gyorsan elkészíthető ételekből

Mosolyvirág Nagycsaládosok Debreceni Egyesületet

2022. június

Sajtos csirkemell tepsiben

Hozzávalók:

600 g csirkemell
2 kk. feketebors
2 kk. oregánó
2 kk. só
2 db hagyma
2 ek. tejföl
2 ek. majonéz
200 g sajt



Elkészítése: a csirkemelleket kiklopfoljuk, csíkokra felvágjuk, tálba tesszük, majd egy kis kanál kanál borssal és egy kis kanál sóval egy kis kanál oregánóval megfűszerezzük, összekavarjuk. 25 percre a hidegre tesszük. A hagymákat felkarikázzuk, megsózzuk, egy bögre forró vízzel felöntjük és hidegre tesszük 15 percre. Utána külön tálban mártást készítünk: 2 kanál tejfölt és 2 kanál majonézt és felvágott 2 gerezd fokhagymát, megsózzuk, megborsozzuk, összekeverjük.

Tepsibe (28x18 cm) alulra rakjuk a hagymát, rárajuk a csirkemellet, amire tesszük a tejföls, majonézes mártást. Ezt ismétéljük, amíg el nem fogy. A sajtot ráreszeljük a tetejére. Sütőben sütjük 180 fokon, 35-40 percig.

Padlizsán-cukkinis tallér

Hozzávalók:

1 db cukkini
1 db padlizsán
1 db hagyma
1 kk. só
1 kk. feketebors
1 kk. kurkuma
1 tojás
2 ek. liszt
olaj sütéshez



Elkészítése: Egy tálba a cukkinit, padlizsánt és a hagymát lereszeljük, megsózzuk, megborsozzuk, a levét lecsöpögtetjük, beletesszük a kurkumát, a tojással összekavarjuk, majd a liszttel is összekeverjük. Serpenyőben, kevés forró olajban serpenyőben kis pogácsaformájúvá ropogóssá sütjük. Majonézes, tejföls szószban mártogathatjuk.

Cukkini tallér

Hozzávalók:

1 db cukkini
1 kk. só
fél kötés kapor apróra vágva
1 gerezd fokhagyma
60 g liszt
1 kk. sütőpor
30 g parmezán
1 kk. feketebors
2 db tojás
olaj sütéshez



Elkészítése: A cukkinit lereszeljük megsózzuk, levét lecsöpögtetjük, 30 percig állni hagyjuk. Egy tálban az alapanyagokat összekeverjük, serpenyőben, forró olajban kisütjük.

Cukkini palacsinta

Hozzávalók:

2 db tojás
1 kk. só
1 kk. feketebors
2 ek. olíva olaj
5 g petrezselyem
5 g kapor
60 g sajt reszelve
200 ml tej
1 db reszelt cukkini.
200 g liszt



Elkészítése: Egy tálban a tojást, sót, borsot, olíva olajat jól összekeverjük, hozzá tesszük cukkinit és sajtot, tejet, fűszereket. Serpenyőben, kevés forró olajon palacsintákat sütünk belőle. Kapor mártásban mártogatva fogyasztjuk

Pirítós feltét

Hozzávalók:

1 db kockára vágott pirítós paprika,
1 kisebb fej hagyma
1 kk olajjal,
csipet só



Elkészítése: a hozzávalókat jól összekeverjük és pirítós kenyérré kenjük.

Cukkini karikák sütőben

Hozzávalók:

1-2 db nagyobb paradicsom
1kk só
1 kk bors
Darabolt bacon
100 g sajt



Elkészítése: A cukkinit megmossuk és ha szép, friss, akkor a héját sem vágjuk le, hanem egyszerűen felkarikázzuk 0,5-1 cm-re, tepsibe helyezük. (Érdemes sütőpapírt alá tenni.) Fűszerezzük, majd valamilyen sajtot, paradicsom karikákat, ill. kis bacon falatkákat teszünk rá, ismét kicsit fűszerezzük, attól függően, hogy éppen mire vágyunk - olaszos, pikánsabb vagy éppen magyarosabb ízekre. Sütőben 12-15 perc alatt megsütjük.

Modenai mártás

Hozzávalók:

200 g. bacon
vagy
200 g. gépsonka
200 g. kukorica
1 kk. só
1 kk. bors
2 ek. oliva olaj
2,5 dl főzőtejszín



Elkészítése: Baconot vagy gépsonkát pirítok kicsi olajon. Lehet tenni hozzá kukoricát, pici sót, borsot. A végén felöni főzőtejszínnel, és ízesíteni ketchuppal. Egy krémes, rózsaszín, ízletes mártást lesz belőle. Ezt lehet keverni spagetti tésztához vagy gnocchi-hoz.

Hamis túrós rétes

Hozzávalók:

25 dkg fodros nagykocka száraztészta,
2 pohár kefir,
1 pohár tejföl,
5 db tojás,
1 cs. vanília cukor,
10 dkg mazsola,
15 dkg vaj,
édesítőszer



Elkészítése: A tepsit kikenjük vajjal és beleszórjuk a száraztésztát. Egy edényben felolvasztjuk a vaját, belekeverjük a többi hozzávalót, ráöntjük a tepsiben lévő száraztésztára, 45 percig sütjük. A vége felé visszavesszük a hőfokot. A legfinomabb langyosan.

Tavaszi Zöldségleves húsgombóccal

Hozzávalók:

50 dkg darált hús
3 szál sárgarépa
2 szál fehérrépa
2 krumpli
10 dkg rizs
1 teáskanál pirospaprika
1 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
1 zeller
1 db leveskocka
só
bors
zsír



Elkészítése: A zöldségeket pucold meg, mosd meg. A répákat karikázd fel, a zellert és a krumplit darabold fel. Hevíts kevés zsírt, és kevergetve pirítsd rajta a zöldségeket két-három percig, majd sózd, borsozd ízlés szerint. Öntsd fel körülbelül két liter vízzel, és fedő alatt főzd a levest 20 percig.

Addig a gombócokhoz a húst keverd össze a rizzsel, az aprított vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, a pirospaprikával, ízesítsd sóval, borssal, és jól dolgozd össze a masszát. Formázz belőle tetszőleges méretű gombócokat. Rakd a lábosba, morzsold bele a leveskockát, és főzd még 15-20 percig. Az utolsó percekben szórd meg aprított petrezselyemmel. Ha a zöldségek és a gombócok is puhák, húzd le a tűzről, és tálald.

Köleslepény

Hozzávalók 6-8 lepényhez

300 g köles
2 db krumpli
só, bors
3 db tojás
4 gerezd fokhagyma
1 csokor petrezselyem
A feltéhez
400 g tejföl
2 fej lilahagyma
300 g bacon
1 csokor petrezselyem



Elkészítése: A kölest háromszoros mennyiségű vízben megfőzzük, majd kihűtjük. A krumplit nagyobb kockákra vágjuk és szintén megfőzzük. Ha a köles kihűlt, belekeverjük a tojásokat, és belenyomjuk a főtt krumplit is. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és az aprított petrezselymet, sózzuk, borsozzuk, majd alaposan összekeverjük.

Sütőpapírral bélelt tepsibe, 1,5 centi vastag, tenyérnyi lepényeket formázunk a masszából. 170 fokban 35-40 percig sütjük őket. Közben a bacont száraz serpenyőben megpirítjuk.

Ha a köleslepény kisült, hagyjuk kicsit kihűlni, majd megkenjük a tejföllel és megszórjuk a pirított baconnel, szeletelt lilahagymával és a felaprított petrezselyemmel.

Sütőzacskós csirkecomb és csirkemell

Hozzávalók:

- 2 db csirkecomb
- 2 db csirkemell
- 2 db paprika
- 2 db paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 1 csomag petrezselyem
- lenolaj
- ízlés szerint fűszersó
- 2 db sütőzacskó

Elkészítése: 40 perc után kisedni a sütőzacskóból és aranybarnára pirítani



Zöldséges kuskusz fasírt

Hozzávalók: kb. 3 adaghoz

- 1 db hámozott cukkini
- 1 db hámozott édesburgonya
- 1 db megtisztított sárgarépa
- 1 db közepes vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 db tojás
- 1 bögre kuskusz (nem kell megfőzni!)
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint kakukkfű



Elkészítés: A zöldségeket reszeljük le (cukkini, édesburgonya, közepes vöröshagyma, 2 cikk fokhagyma, sárgarépa). Keverjük össze.

A lereszelt zöldségekhez adjuk hozzá a 2 tojást, és az 1 bögre kuskuszt.

Jól dolgozzuk össze, fűszerezzük ízlés szerint.

Vizes kézzel formázunk kisebb golyókat és helyezük muffin sütőformába. Előremelegített sütőben, 220 C fokon süssük készre.

Madártej

Hozzávalók:

1 l házi készítésű kókusztej,
4 tojás,
diawellness 4:1
vanília kikapart belseje
3 ek rizsliszt



Elkészítése: Tojást szétválasztani, fehérjét felverni édesítővel, tejet felforralni, beleszagatni a fehérjehabot, picit főzni mindkét oldalát, majd kiszedni, lecsurgatni. Ha ez kész, a tejbe belekeverni a tojássárgáját édesítővel / diawellness4:1 / rizsliszttel, vaníliával és addig főzni, amíg kellő sűrűségű nem lesz.

Erre a célra félreraktam kb 1 dl kókusz tejet és külön kevertem össze őket, majd úgy öntöttem a forró tejbe.

Sajos padlizsán

Hozzávalók:

padlizsán
paradicsom
petrezselyemzöld
hagyma
növényi sajt
só, bors
zsír



Elkészítése: A padlizsánt lehámozzuk, és fél cm vastagságú szeletekre vágjuk. Kikent tepsibe rakjuk a szeleteket, és lefedjük egy sor ugyancsak felszeletelt paradicsommal. Megszórjuk zöldpetrezselyemmel és reszelt hagymával. Megsózzuk, megszórjuk reszelt növényi sajttal. Közép meleg sütőben készre sütjük.

Rizstorta "csoki öntettel"

Hozzávaló:

25 dkg rizst vízben főzni csipet sóval,
1 kanál eritrittel,
fél rúd vaníliával.
Tejberizs állagúra főzzük, kihűtjük.



Közben felverni 4 tojásfehérjét pici édesítővel, és hozzáadni a kihűlt masszához. Adunk még hozzá 1 kanál édesítőt (eritritol, stevia vagy egyéb), 4 tojássárgáját, és 1 citrom reszelt héját, és 15 dkg kókuszreszeléket.
160 Celsius fokra előmelegített sütőben sütjük!
Tetejére öntjük a karob porral és két kiskanál eritrittel sűrűre főzött "csokiöntetet".
Habkönnyű desszertet kapunk.

Mediterrán rizsszelet

Hozzávalók:

25 dkg főtt basmati rizs
20 dkg tonhal (konzerv)
1 cukkini
10 dkg koktélpáradicsom
friss bazsalikom
10 dkg feta sajt
2 tojás
só, bors
Libazsír



Elkészítése: A tonhalat lecsöpögtetjük és apróra törjük egy villával, majd egy tálba tesszük és a rizzsel összekeverjük. A cukkinit meghámozzuk, majd felszeleteljük, a paradicsommal együtt és hozzákeverjük. Beletesszük a tojást és a fűszereket, jól összedolgozzuk és libazsírral kikent sütőformába simítjuk. A tetejére morzsoljuk a feta sajtot, majd 180 fokon 15 perc alatt megsütjük.

Bundáskenyérpíte

Hozzávalók:

6 db tojás
4 szelet kenyér
sonka vagy kolbász
hagyma
só, bors



Elkészítés: Verjük fel a tojásokat, adjuk hozzá a felkockázott kenyeret, kolbászt, bármilyen zöldség, ami van otthon és az apróra vágott hagymát.

Keverjük össze alaposan a hozzávalókat, töltsük a masszát a kizsírozott pite formába. Előmelegített sütőben 20 perc alatt elkészül.

Bögrés palacsinta

Hozzávalók:

1 bögre rizsliszt /2 dl a mérce /
1 bögre kókusztej
2 tojás
2 evőkanál eritrit v. stevia
1 csomag vaníliás cukor (Ezt is lehet kapni már édesítővel)
pici zsír a kisütéshez



Elkészítése: A tojásokat szétválasztjuk, a fehérjét felfejük habnak. A tojássárgájához hozzáadjuk a lisztet, édesítőt, vaníliás cukrot, majd a tejjel csomómentesre keverjük, és óvatosan beleforgatjuk a felvert habot.

Palacsintasütőben kisütjük, de csak a közepére öntjük, és a merőkanál aljával kb. 15 cm-es köröket formázunk.

Ízlés szerint megtöltjük. Töltelék cukkini, sárgarépa lekvár, holland kakaó édesítővel, fahéj, köles túró.

Mediterrán tepsis csirke

Hozzávalók:

3 csirkemellfilé
2 golyó mozzarella
2 marék koktélpáradicsom
2 gerezd fokhagyma
1 teáskanál szárított bazsalikom
1 teáskanál szárított oregánó
0,5 dl olvasztott zsír
só
frissen őrölt bors



Elkészítése: A csirkemellet vastagabb csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk, tálba tesszük.

Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a bazsalikomot és az oregánót, meglocsoljuk az olvasztott zsírral, majd alaposan összeforgatjuk, hogy mindenből-mindhova kerüljön.

Pihenni hagyjuk, míg félbevágjuk a koktélpáradicsomokat és felkockázzuk a mozzarellát.

Egy sütőtálba öntjük a fűszeres csirkét, egyenletesen rászórjuk a paradicsomot, majd a sajtot is. 180 fokban kb. 20–25 perc alatt megsütjük.

Baconos sajtos cukkini tekercs

Hozzávalók: tekercsenként

egy-egy szelet füstölt bacon,
hosszában felszeletelt saláta cukkini 01
és füstölt sajt.



Elkészítése: Egymásra fektet, megszór kevés kakukkfűvel meg borssal (sózni sem kell, elég sós a bacon meg a sajt), felteker, szorosan egymás mellé sorakoztat egy sütőtálban, majd betol a 200 C-fokos sütőbe, ahol 20 perc alatt megsül. Ennyi.

Diétás méteres

Hozzávalók:

6 db tojás
6 dkg eritritol
1,5 dl olvasztott zsír
1,5 dl langyos víz
1 db sütőpor
2 evőkanál karob-por az egyik piskótához
25 dkg rizsliszt
13 dkg világos rozsliszt



Elkészítés: A tojásfehérjéből kemény habot verünk.

A sárgáját kikeverjük az eritrittel, majd fokozatosan hozzáadjuk az olvasztott zsírt és a vizet. Ha ezzel megvagyunk, akkor jöhet bele a sütőporral kevert liszt, majd végül a kemény habból vert tojásfehérjét óvatosan belekeverjük. Két részre osztjuk. Őzgerincstöt kibéleljük sütőpapírral és a fele adag masszát beleöntjük. Sütjük. A másik adaghoz keverünk 2 evőkanál karob-port és azt is sütőpapírral bélelt őzgerincstötben készre sütjük.

Krém:

1 csomag Dia Wellness (70 g) v. 2 csomag (40 g) Hass Natural puncs pudingport 7 dl kókusztejjel és 2 kanál eritrittel felfőzünk. Langyosra hűtjük és hozzákeverünk 3 evőkanál ghee vaját. Közben a piskótákat felszeleteljük és töltjük a krémmel. A szeleteket egymás mellé rakjuk, így lesz méteres kalácsunk.

Tetejére 10 dkg eritritet, 2 evőkanál karob-port, és annyi vizet, amivel jól ellehet keverni, majd lassú tűzön addig főzzük, míg be nem sűrűsödik, kicsit hűtjük, majd hozzátesszük a maradék ghee vaját, ezzel vonjuk be az elkészült kalácsok tetejét.

(10 dkg vaját serpenyőben felolvasztani, átsütni, a kicsapódott savót leszűrni, így lesz ghee vajunk).

Sajos hús rizzsel

Hozzávalók

- 1kg hús
- 1 nagy pohár tejföl (450g)
- 2 tojás
- 25dkg reszelt sajt
- só (húsrá, tejfölös keverékbe)
- liszt (beforgatáshoz)
- zsír



Elkészítése: A húst szeleteljük, sózzuk, ízlés szerint fűszerkeverékkel beszórnuk.

A tepsit kikenjük zsírral, egymás mellé beletesszük a lisztbe forgatott husikat, rá a tejfölös keverék (tejföl, tojás, só), majd vastagon reszelt sajttal beborítjuk.

Fóliával lefedve sütjük, puhulás után fólia nélkül kicsit piritunk rajta.

Főtt rizst lehet mellé köretnek.

Mátrai rakott kelkáposzta

Hozzávalók:

- 1 fej kelkáposzta
- 25 dkg füstölt, főtt tarja
- 25 dkg főtt sonka
- 15-20 dkg vékonyra szeletelt erdélyi szalonna
- 20 dkg rizsű
- 2 db tojás
- 2 dl növényi tejszín (cocomas)
- 15-20 dkg reszelt növényi sajt
- só, bors
- köménymag
- majoránna
- Ízlés szerint chili paprika (elhagyható)



Elkészítése: A kelkáposztát leveleire szedjük, a vastag erezetét levágjuk, a leveket fél percig forró vízben puhítjuk.

Egy közepes tepsi aljára egyenletesen elterítjük a szeletelt erdélyi szalonnát, majd beborítjuk a kelkáposztalevelek felével. A ledarált tarját és sonkát, valamint a megfőzött rizst rárakjuk, és meglocsoljuk a tojásokkal és fűszerekkel elkevert növényi tejszín felével. Beborítjuk a maradék káposztalevelekkel, majd egyenletesen rákenjük a maradék tojásos tejszín.

Rizskoch egy kicsit másképp

Hozzávalók:

1 csésze (2,5 dl-es) rizs
1 l növényi tej
1 ek Dia-Wellness (négy az egyben)
5 db tojás
csipet só
2 teáskanál vanília aroma
1 db citrom



Elkészítése: A rizst, a csipet sóval és az édesítővel ízesített növényi tejben puhára főzzük.

A tojássárgákat vanília aromával és 1 csapott evőkanál édesítővel habosra keverjük, és hozzákeverjük a főtt rizst.

Ráreszelünk 1 citromhéját.

A fehérjéket kemény habbá verjük és szintén a masszához keverjük.

“Hamis almás” töltelék

3 db cukkinit hámozz meg és reszeld le. Egy serpenyőbe 1 db citromot csavarjál ki és reszeld le a héját, ehhez add hozzá a lereszelt cukkinit és párold meg. Tégy hozzá egy teáskanál édesítőszerrel illetve fahéjjal ízlés szerint és szegfűszeget. Ugyanúgy párold meg, mint ha a reszelt almát csinálnád és az ízvilága ugyan az lesz.

Ezzel a töltelékkel “bolondítottuk” meg a rizskochot úgy, hogy belerétegeztük.

Kizsírozott tepsibe vagy formába öntjük a masszát, majd 180 fokra előmelegített sütőben, kb. 35-40 perc alatt készre sütjük.

Zero Fanta torta

Hozzávalók:

Tésztához:

6 db tojás
4 ek. eritrit
4 ek. zabpehelyliszt
2 ek. zsírszegény kakaópor
12 g sütőpor
1 dl étolaj
1 csipet só
Túrókrém:
50 dkg zsírszegény túró
150 g 0%-os görögjoghurt
6 ek. eritrit
fél citrom reszelt héja



Fanta réteg:

5 dl Zero Fanta
1 cs. vaníliás pudingpor

Elkészítése: A tojásokat ketté választjuk. A fehérjét a csipet sóval kemény habbá verjük, a sárgáját pedig az eritrittel kikeverjük. Az étolajat az eritrites sárgájához csorgatjuk, majd hozzáadjuk a fehérjét, óvatosan keverjük!

A zabpehelylisztet a sütőporral és a kakaóporral vegyítjük és az előzőekhez hozzáadjuk.

A masszát sütőpapírral borított 24 cm átmérőjű tortaformába öntjük, 180 C fokos előmelegített sütőben kb. 30 percig tűpróbáig sütjük.

A túrókrémet kikeverjük, a kihűlt tészta tetejére simítjuk.

A Fantát a pudinggal megfőzzük, várunk vele amíg langyosra hűl, majd a torta tetejére öntjük. 2-3 órára (ha van rá lehetőség egy éjszakára) hűtőbe tesszük mielőtt a kapcsot levesszük róla.

Szaftos, krémes, gombás, csirkemell, kókusztejszínnel sűrítve

(persze rizs tejszínnel is jó)

A csirkemellet vékony csíkokra vágtam, lepírtottam kacsza zsíron. Amikor megpirult kiszedtem a zsírból és a visszamaradt zsírban 1 fej vöröshagymát üvegesre pároltam. Hozzáadtam a gombát, ízesítettem kakukkfűvel, sóval, borssal, szerecsendióval, és vágott petrezselymet is adtam hozzá. Amikor puhára párolódott a gomba, akkor visszatettem a csirkemellet és a rizstejszínnel krémesítettem.

Személyes megjegyzés: kókusz tejszínnel is finom."

Bulgur, kuskusz, karfiolrizs lehet a köret.

Hozzávalók: padlizsán, paradicsom, petrezselyemzöld, hagyma, növényi sajt, só, bors, zsír

Elkészítése: A padlizsánt lehámozzuk, és fél cm vastagságú szeletekre vágjuk. Kikent tepsibe rakjuk a szeleteket, és lefedjük egy sor ugyancsak felszeletelt paradicsommal. Megszórjuk zöldpetrezselyemmel és reszelt hagymával. Megsózzuk, megszórjuk reszelt növényi sajttal. Közép meleg sütőben készre sütjük.



Bulgurgombóc zöldfűszeresen, paradicsommártásban

Hozzávalók:

- 10 szem gombóchoz
- 1 bögre főtt bulgur
- 2 evőkanál csicseriborsóliszt
- 1 tojás
- 2 evőkanál zsír
- 1 fél maréknyi bazsalikomlevél összevágva
- 1 fél maréknyi oregánólevél összevágva
- 2-3 gerezd fokhagyma átpréselve (ízlés szerint)
- 1/2 hagyma apróra vágva
- 1 kávéskanál (vagy több) só
- 1 evőkanál sótlan ételízesítő
- sós víz a gombócok főzéséhez

Hozzávalók a paradicsommártáshoz:

- 3 evőkanál sűrített paradicsom
- 1/2 hagyma apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma átpréselve
- 1 fél maréknyi bazsalikomlevél összevágva
- 3 szál kakukkfű levelei és virágai
- 1 evőkanál kukoricakeményítő
- 1 dl növényi tejszín (zsíros kókusztejet használtunk)
- 1-2 evőkanál zsír
- 1 evőkanál édesítőszer
- 1 nagy csipet só

Elkészítés:

1. A gombóc elkészítése:

A hozzávalókat gyúrjuk össze, formázzuk gombóccá és sós vízben főzzük ki.

A gombócok akkor vannak készen, ha felúsznak a főzővíz tetejére.

2. A paradicsomszósz elkészítése:

A zsíron kissé pároljuk meg a hagymát és a fokhagymát. Tegyük hozzá a paradicsomot, öntsük fel a tejszínnel.

Egyet forraljunk rajta, vegyük le a tűzről és öntsük át a turmixba.

Minden mást dobáljunk bele a turmixba, a keményítőt is ide tegyük.

Turmixoljuk meg, ha túl sűrű lenne, adjunk hozzá még vizet.

Az összeturmixolt masszát tegyük vissza a főzőedénybe és forraljunk rajta egyet.

Tegyük bele a kifőtt gombócokat és melegítsük át.



Kókuszos csicseriborsó-curry

Hozzávalók:

- 1 vöröshagyma apróra vágva
- 1 lila hagyma apróra vágva
- 4 nagy gerezd fokhagyma átpréselve



1-2 evőkanál zsír (vagy Slimbe olívaolaj)
1 csipet só
4 teáskanál citrombors
4 szárított currylevél
4 szárított lime-levél
4 teáskanál kreol currypor
2 dl húsleves
10-12 koktélparadicsom
1 doboz csicseriborsó-konzerv lecsepegtetve (40 dkg)
4 dl Cocomas kókusztejszín
kb. 1/2 lime frissen facsart leve

Elkészítés:

Magasabb falú edényben az apróra vágott vörös- és lila hagymát az olívaolajon félig megdinszteljük, majd hozzáadjuk a fokhagymát is, és enyhén sózzuk. Amikor megpuhultak, belekeverjük a fűszereket. Pár percre keverjük, aztán felöntjük a levessel, beleszórjuk a paradicsomot és a csicseriborsót. Lefedve 15 percet főzzük, végül felöntjük a kókusztejszínnel, ízesítjük a lime levéllel, és fedő nélkül, kis lángon összefőzzük a curryt. Rizzsel tálalhatjuk.

Csirkemájjal töltött csirkemell

Hozzávalók:

8 db csirkemáj (szív nélkül),
1 gerezd fokhagyma,
2 evőkanál zsír,
4 db kicsontozott csirkemell,
só,
bors,
tetszés szerint egyéb fűszer,
zsiradék a sütéshez.



Elkészítés:

Az epétől megtisztított, egész csirkemájakat egy gerezd hámozott, egészben hagyott fokhagymával felhevített zsírban minden oldalán átsütjük, majd kivesszük a zsírból. A kicsontozott csirkemelleket enyhén kiverjük, sózzuk, borsozzuk (fűszerezzük). Minden csirkemellre 2-2 májat teszünk, felcsavarjuk és megtűzzük. Kevés zsiradékban minden oldalán megpirítjuk a roládokat, majd kevés sós vizet öntünk alá és fedő alatt puhára pároljuk. Készíthetjük sütőben is, ekkor a roládokat alufóliára tesszük, megöntözzük a visszamaradt libazsírral, egyesével becsomagoljuk és 25-30 perc alatt közepes hőmérsékleten puhára sütjük.

Bolognai spagetti

Hozzávalók:

Fél kg darálthús (sertéscomb)
2 közepes fej hagyma
2-3 gerezd préselt fokhagyma
Fűszerek



Elkészítése: A hagymát apró kockákra vágjuk és zsiradékban aranybarnára pirítjuk, hozzákeverünk a préselt fokhagymát.

Hozzáadjuk a darálthúst és a fűszereket. Bioboltban kapható tartósítószer és adalékanyagmentes fűszerkeveréket használunk, de mindenki a saját szájíze szerint ízesíthet sóval, borssal, piros paprikával, oregánóval, bazsalikommal, kakukkfűvel.

Kb. 15 percet pirítjuk (azt úgyis látjuk, amikor már nem hús színű és kicsit megpirult), majd ráöntjük a paradicsompürét és pár percet rotyogtatjuk a ragut.
Reszelünk rá sajtot (Növényi sajt is használható). A tésztát kifőzzük.

Melléklet

Szalayné Kónya Zsuzsa Dietetikus receptjei

Kukorica-krémleves (hallal és) csirkemellel

Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg hal filé,
60 dkg kukorica (konzerv, vagy mirelit),
10 dkg burgonya (tisztítva),
1 db póréhagyma,
2 evőkanál kapor (szárított),
1 dl tejföl, libazsír
Só, őrölt bors, fűszerpaprika, fokhagymapor



Elkészítése:

Felforrósítunk libazsírt majd megfuttatjuk rajta a vékonyra felkarikázott burgonyát, és a vékonyan felszeletelt hagymát. Ezután felöntjük 5 dl vízzel. sózzuk, borsozzuk, beletesszük a kukoricát. és megfőzzük. Amikor minden megpuhult, akkor a tejföllel és a kapporral együtt össze turmixoljuk. Tányérokba merjük a levest, és rászórjuk a halkockákat A halkockákhoz a halfilét kis darabokra vágjuk. sóval, borssal, fűszerpaprikával, zúzott fokhagymával összekeverjük, majd kiszírozott teflonserpenyőben óvatos „fordítgatás ”mellett megpirítjuk.

Zöldséges spagetti

Hozzávalók:

30 dkg csirkemell
20 dkg spagetti tészta,
30 dkg gomba.
40 dkg sárgarépa.
40 dkg vöröshagyma,
20 dkg konzerv- kukorica, libazsír
só őrölt bors bazsalikom, kakukkfű,
fűszerpaprika, fokhagyma por



Elkészítése:

A csirkemellet csíkokra vágjuk, befűszerezzük, és libazsíron, állandóan kevergetve kisütjük, majd félretesszük. A negyed- karikára vágott hagymát megpirítjuk, majd hozzáadjuk a felszeletelt gombát, és a vékony karikára vágott sárgarépát. A zöldségeket fedő alatt készre pároljuk. Ha a répa is

megpuhult, hozzátesszük a konzerv kukoricát, és összemelegítjük. Közben sós vízben megfőzzük a tésztát. Tálaljuk a tésztát, rá a zöldségekkel összekevert húst, és a reszelt sajtot.

Gombakrém + kenyér

Hozzávalók 4 főre:

30 dkg gomba.
30 dkg vöröshagyma,
libazsír. só. fokhagyma,
majoránna, őrölt bors.
fűszerpaprika

Elkészítése:

A zsiradékkal „bemaszátolunk” egy teflonserpenyőt, beletesszük a vékony karikákra vágott hagymát, és lepirítjuk. Hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott a gombát, a fűszereket és állandó kevergetés mellett megpirítjuk. Ha kész. Akkor miután kihűlt - botmixerrel pépesítjük.



Zöldborsós lepény

Hozzávalók 4 főre:

3 dkg vaj,
20 dkg zöldborsó,
4 db tojás,
20 dkg trap.sajt,
10 dkg liszt,
1 cs. petr.zöld, só, libazsír

Elkészítése:

A vajat kis lángon megolvasztjuk, majd hozzáadjuk a zöldborsót, csipet sót, édesítőt (ha kell), majd fél dl vizet. 1-2 percig forraljuk, majd félretesszük. A sajtot 1x1 cm-es, vagy kisebb kockákra vágjuk. A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjéből habot verünk, majd óvatosan hozzáforgatjuk a lisztet, és a tojások sárgáját, majd a sajt-kockákat, valamint a leszűrt zöldborsót. Megszórjuk aprított petrezselyemmel, majd serpenyőben forrósított libazsírra kis lepényeket formázunk, és mindkét oldalukon megsütjük. (Tepsiben is csinálhatjuk, ha nagyobb adagot készítünk).



Túrólepény sült almával

Hozzávalók 4 főre:

15 dkg puha vaj + az almához,
2 cs. vaníliás cukor,
4 db tojás,
10 dkg liszt,
10 dkg búzadara,
50 dkg tehéntúró,



1 kg alma, (szeletelt mandula, vagy dió),
édesítőszer, fahéj.

Elkészítése:

Összedolgozzuk a 15 dkg puha vajat, a lisztet, a búzadarát, a tojásokat, a villával áttört túrót, pici sót, vaníliás cukrot, és szükség szerint édesítőszert. Egy teflon tepsit kikenjünk vajjal, beleöntjük a masszát, és előmelegített sütőben megsütjük.

A megmosott almát héjastól kisebb darabokra vágjuk, szórunk rá fahéjat, vaníliás cukrot, majd forró vajon óvatosan átforgatjuk. (picit essen össze)
Felszeleteljük a tésztát, és minden szelet tetejére rétegzünk az almából

Burgonya-krémleves sült céklás betéttel

Hozzávalók 4 főre:

50 dkg burgonya,
25 dkg cékla,
15 dkg lilahagyma,
egy nagy pohár joghurt,
mustár, só, vegamix, kurkuma,
őrölt gyömbér, őrölt köménymag,
őrölt bors, babérlevél.

Elkészítése: A megtisztított és felkockázott burgonyát kb. dupla mennyiségű vízben feltesszük főni natúr vegamixszel, makkáskanányi kurkumával, ugyanennyi őrölt gyömbérrel, őrölt fűszerköménnyel, kevés őrölt borssal, sóval és 4-5 db babérlevéllel ízesítjük. Mikor megfőtt a burgonya kiszedjük a babérleveleket, a levest összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a joghurtot, és egy evőkanál mustárt.

Levesbetét: A meghámozott nyers céklát lereszeljük. A lilahagymát vékony karikára vágjuk. Megpároljuk a hagymát a libazsíron, majd hozzátesszük a céklát, fűszerezük (só, őrölt bors, kakukkfű) és roppanósra sütjük.

Kolbászos krumpis káposzta

Hozzávalók 4 főre

60 dkg savanyú káposzta,
60 dkg burgonya,
15 dkg parasztkolbász, libazsír
30 dkg vöröshagyma,
só, majoránna, fűszerpaprika, őrölt köménymag,
őrölt bors.

Elkészítése:

Ha túl savanyú a káposzta, akkor átmoszuk, kifacsarjuk, majd késsel átvágjuk, hogy ne legyenek túl hosszú szálak. Egy serpenyőben kevés libazsíron kisütjük a vékony karikára vágott kolbászt (ne szárítsuk ki!), majd kiszedjük a zsiradékából, és félretesszük.

Libazsíron félig sütjük a vékony szeletekre vágott hagymát, megszórjuk fűszerpaprikával, majd hozzátesszük a káposztát, és időnként megkavarva- készre sütjük-pároljuk (vizet ne adjunk hozzá, elég a káposzta saját leve). (fűszerei: őrölt kömény, őrölt bors, majoránna) Közben sós vízben megfőzzük a felkockázott burgonyát. Ha megfőtt, összeforgatjuk a káposztával és a kolbással.



Sóskás sajtgaluska gyümölcsmártással

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg sóskapüré,
30 dkg liszt,
2 db tojás,
10 dkg reszelt sajt,
keményítő,
piros színű mirelit gyümölcsök,
fahéj, mesterséges édesítő



Elkészítése: A sóskapürét összekeverjük 30 dkg liszttel, a tojással, a reszelt sajttal, majd annyi vizet öntünk hozzá, hogy sűrű galuskatésztát kapjunk. Összedolgozzuk sós forró vízbe egy evőkanállal galuskákat szaggatunk. Kifőzzük. A fagyos gyümölcsöket egy lábasba tesszük, szórunk rá fahéjat, édesítőszeret, keményítőt, majd összeemelegítjük, majd a szép zöld galuskára öntjük.

Sárgarépa-ropogós

Hozzávalók 4 főre:

40 dkg sárgarépa
15 dkg burgonya
2 fej vöröshagyma
5 dkg liszt
4 dkg reszelsajt
3 dkg durvára vágott tökmag
2 db tojás



libazsír, só, őröltbors, koriander, currypor

Elkészítése: A hagymát megtisztítjuk, és nagyon kis kockákra vágjuk. A megtisztított sárgarépát és a burgonyát vékonycsíkokra reszeljük. keverő tálba tesszük a zöldségeket, hozzáadjuk a lisztet, a reszelsajtot, a durvára vágott tökmagot és a tojást. Fűszerezzük, és összekeverjük. A masszából lapos-kerek pogácsákat formázunk, és serpenyőben olvasztott zsiradékban ropogósra sütjük.

Céklás káposztasaláta

Hozzávalók 4 főre:

50 dkg fehér káposzta
25 dkg sárgarépa
25 dkg cékla
20 dkg alma
15 dkg zeller
1 dl tejföl
2 dl joghurt



só, őröltbors, mustár, őröltköménymag

Elkészítése: a káposztát gyaluljuk vékonyra, az almát vágjuk csíkokra, a répát céklát, zellert reszeljük le káposzta reszelőn. Keverjük el egy nagy tálban a zöldségeket, és szórjuk meg sóval őrölt borssal.

Összekeverjük a joghurtot és a tejfölt, majd ízesítjük. (só, bors, mustár, őrltköménymag)
Az öntete összefogatjuk a salátával.