

REGGELIK

Almás-diós zabpehely tejjel

Hozzávalók 1 főre:

zabpehely (kb. 3 evőkanál): 50 g

tej, 1,5%-os: 2 dl

alma (kb. 1 közepes db): 150 g

dió (kb. 2 db fél dióbél): 5 g

méz (kb. 2 teáskanál): 10 g

fahéj (kb. késhegynyi): 0,1 g

Elkészítés

A zabpehelyt leöntjük ízlés szerint hideg vagy meleg tejjel, és pár percig állni hagyjuk.

Hozzákeverjük a kisebb darabokra felaprított almát (héját meghagyva), majd megszórjuk durvára vágott dióval. Mézzel, őrölt fahéjjal ízesítjük.

Csicseriborsókrém(humusz)

Hozzávalók 1 főre

30 g főtt csicseriborsó (konzerv vagy üveges)

10 g pirított szezám-mag

1 kis gerezd fokhagyma

1 mokkáskanál mustár

1 ek. olívaolaj

0,5 g petrezselyem friss zöld, apróra vágva

1 csipet só

Elkészítés

A pirított szezám-magot kutterben pépesre aprítjuk, hozzáadjuk a csicseriborsót és jól összedolgozzuk. Ízesítjük fokhagymával, a mustárral, majd hozzáadunk annyi konzervlé, hogy könnyen kenhető, krémes állaga legyen. A végén extra szűz olívaolajat csurgatunk hozzá. Ízlés szerint tehetünk bele apróra vágott petrezselyemzöldet.

Kakukkfűves házi csirkemájkrém

Hozzávalók- 4 adag:

240 g csirkemáj

2 db tojás

60 g vöröshagyma

40 g tökmagolaj

2 g bors

2 g majoránna

2 g kakukkfű
2 g fűszerpaprika
2 g só

Elkészítés

A hagymát olajon megdinszteljük, majd rátesszük a májat. Rövid ideig sütjük, majd felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és fűszerezzük. Addig főzzük, ameddig a máj meg nem puhul. Közben a tojásokat keményre főzzük, majd megpucoljuk és a májjal együtt egy botmixerrel pürésítjük. Fűszerpaprikával megszórva, kenyérrre kenve uborkával és gyümölcsteával kínáljuk.

Tojáskrém

Hozzávalók 2 adaghoz:

3 főtt tojás
2 evőkanál 12%tejföl vagy görög joghurt
1 teáskanál extraszűz olívaolaj
ízlés szerint só, bors, petrezselyemzöld, póréhagyma

Elkészítés:

A tojásokat és a póréhagymát felszeletem kis kockákra, a petrezselyemzöldet apróra vágom, majd összekeverem a tejföllel, olajjal, végül sózom, borsozom.

Diós gofri almás-mézes joghurttal

Hozzávalók a tésztához, 10 db-hoz:

10 dkg margarin
6 dkg cukor
1 csomag vaníliáscukor
2 tojás
10 dkg liszt
5 dkg zabpehelyliszt
5 dkg darált dió
1,6 dl tej
sütőpor

Elkészítés:

Csukjuk le a készüléket és melegítsük fel. Keverjük simára a margarint a cukrokkal, majd a tojásokkal. Adjuk hozzá a diót, a liszteket, a sütőport és fokozatosan a tejet, hogy sima és puha tésztát kapjunk. Gofrinként tegyük kb. 3 evőkanál tésztát az alsó sütőlap közepére, majd csukjuk le a sütő tetejét. A gofrit darabonként 3 perc alatt süssük aranybarnára és helyezzük sütőrácsra.

Hozzávalók az almás-mézes joghurthoz 1 adag:

1 doboz DanonActívia joghurt
1 kiskanál méz
1 kisebb alma fele reszelve, fele kockázva

Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük és a gofrival fogyasztjuk.

Répás bundáskifli

Hozzávalók:

1 teljeskiőrlésű kifli felkarikázva
2 db tojás
3 dkg sárgarépa reszelve
csipet só

Elkészítés:

A tojásokat felferjük, sózzuk, hozzáadjuk a reszelt répát, majd beleforgatjuk a kiflikarikákat. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük őket, majd 180-200 fokra előmelegített sütőben 3-5 perc alatt megsütjük.

Gyümölcsös- magvas zabpehely alapú müzli tejjel

6-8 dkg müzli,
2,5-3 dl 1,5%-os tej

TÍZÓRAI

Tonhalkrém

Hozzávalók 1 főre
olajos tonhal (kb.1 evőkanál): 30 g
margarin, 35%-os (kb. 1 teáskanál): 10 g
majonéz (kb.1 teáskanál): 10 g
lilahagyma (kb. 2 evőkanál): 30 g
zöldpaprika (kb. 2 evőkanál): 30 g
citromlé (kb.1 kávéskanál): 2 g

Elkészítés

A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, majd villával összetörjük. Margarinnal és majonézzel kikeverjük, ezt követően apróra vágott lilahagymával, zöldpaprikával és friss citromlével ízesítjük.

Epres – banános turmix

Hozzávalók 1 főre
eper (kb. 4 nagyobb szem): 60-80 g
banán (1/2db): 60-80 g
tej : 0,5 dl

Elkészítés

Az alaposan megmosott gyümölcsöket összeturmixoljuk a tejjel.

Túrós pogácsa (kb.20-25db)

Hozzávalók:

35 dkg zsírszegény, krémes túró
3 db tojás
3 evőkanál(6 dkg) zabpehely
3 evőkanál (3 dkg) zabpehelyliszt
1 teáskanál só
5 dkg light zsírszegény reszelt sajt a tetejére
ízesítéshez különböző fűszerek

Elkészítés

A hozzávalókat jól összedolgozzuk, majd sütőpapírral bélelt tepsibe kb. fél evőkanálnyi halmokat kanalazunk, és megszórjuk reszelt sajttal. 220 °C –ra előmelegített sütőben, kb. 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük.

Túrós pogácsa II.

Hozzávalók 4 adaghoz

25 dkg tehéntúró
15 dkg finomliszt
10 dkg teljeskiőrlésű liszt
1 db tojás
10 dkg vaj
2 tk só
1 db tojás (a kenéshez)

Elkészítés

A túrókat elkeverjük a liszttel, vajjal, tojással és a sóval.

Összegyúrjuk. Frissentartó fóliába téve, 3 órát hűtőben pihentetjük, vagy előző este állítjuk össze, és másnap reggel sütjük. Ezután fél centisre nyújtjuk lisztezett felületen, majd késsel berácsozzuk a tetejét, megkenjük a felvert tojással. Kiszaggatjuk, kb. 26 db lesz belőle.

Sütőpapírral bélelt nagy tepsire tesszük. Előmelegített 180 fokos sütőben 25 perc alatt megsütjük.

Unikornis smoothie

Hozzávalók 1 személyre:

1 banán
1 dl 100%-os almalé
5 szem eper
1 sárgabarack vagy 50 g spenót
1 marék áfonya
1 kiskanál méz, ha nem elég édes

Elkészítés:

A banánt az almalével összeturmixolom, majd 4 részre osztom. Az elsőt egy pohárba rakom, majd az egyes banános adagokat összeturmixolom külön-külön az eperrel, a barackkal és az áfonyával. Végül óvatosan, egy kanállal a pohárba rétegezem a különböző színű pépeket.

SMOOTHIE 1. (200 Kcal)

Hozzávalók 1 főre:

50g banán

100 ml mandulatej

50g spenót

50g avokádó

Elkészítés: a hozzávalókat összeturmixoljuk.

EBÉD

Baromfivagdalt

Hozzávalók 4 főre

250 g daráltcsirkecomb

1 db tojás

15 g zabpehely

2-3 gerezd fokhagyma

60 g vöröshagyma

30 ml napraforgó étolaj

2 g fűszerpaprika

2 g bors

2 g só

5 g petrezselyemzöld

Elkészítés

A darált csirkehúst a fűszerekkel, az egész tojással, a reszelt vöröshagymával, a zúzott fokhagymával és a kevés vízzel meglocsolt zabpehellyel összegyúrjuk. Egy tepsit alufóliával kibélelünk. Olajjal megpermetezzük az alufólia felületét és rúd alakúra formázzuk a húsos masszát, majd 190 fokos sütőben alufóliával lefedve 30 percig, majd az alufólia eltávolítása után még 20 percig sütjük.

Zöldborsófőzelék

Hozzávalók 2 személyre

36 dkg zöldborsó

2 dl tej

3 dkg liszt

fél fej vöröshagyma

1 evőkanál olaj

petrezselyemzöld, kis só

Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk, majd az olajon picit megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a zöldborsót, felöntjük kis vízzel, hogy épp ne lepje el, sózzuk. 10-15 perc alatt puhára pároljuk, majd a tejből és lisztből habarást készítünk, mellyel besűrítjük a főzeléket. Ha túl fehérnek találjuk, botmixerrel egy picit pürésítjük, így szép zöldes színt kap.

Hagymaleves

Hozzávalók 4 főre

350 g vöröshagyma
25 g margarin
1,5 l húsleves alap
3 dl 1,5%-os tej
50 g liszt
2 g kakukkfű
2 g bors

Elkészítés

A megtisztított vöröshagymát vékony karikákra vágjuk, majd a megolvasztott margarinon átfuttatjuk. Felöntjük tejjel és húsleves alappal. Ízesítjük borssal és kakukkfűvel. A levest addig főzzük, ameddig a vöröshagyma meg nem puhul.

Vadas sertésszelet teljes kiőrlésű spagettivel

Hozzávalók 4 főre

Vadas marha

400 g sertéscomb
25 ml napraforgó étolaj
80 g tejföl 12%-os, vagy natúr joghurt
150 g sárgarépa
100 g petrezselyemgyökér
100 g vöröshagyma
20 g mustár
0,5 db citrom
2 g őrölt bors
4 g babérlevél
4 g boróka bogyó

Teljes kiőrlésű spagetti

320 g teljes kiőrlésű száraztészta
10 ml repceolaj

Elkészítés

Vadas marha

A sárgarépát és a fehérrépát lereszeljük vagy robotgéppel felaprítjuk, majd kevés olajon kicsit megpirítjuk. Hozzáadjuk az összevágott vöröshagymát, összekeverjük. Majd a felszeletelt húsokat a pirított zöldségekre helyezük, sózzuk, és felöntjük vízzel, hogy épp ellepje. Hozzáadjuk a

babérlevelet, a boróka bogyót és a vékonyan lehámozott citromhéjat, majd sózzuk. Fedő alatt puhára főzzük. Végül a tejföllel, citromlével, mustárral, kevés borssal utóízesítjük.

Spagetti

A száraztésztát forrásban lévő sós vízben megfőzzük. Amikor a tészta megpuhult, leszűrjük és kevés olajjal összekeverjük.

Brokkolikrémleves

Hozzávalók 4 főre

25 g	margarin
80 g	vöröshagyma
2-3	gerezd fokhagyma
400 g	brokkoli
4 dl	főzőtejszín 10%-os
2 g	szerecsendió
2 g	bors
2 g	só

Elkészítés

A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk és a zúzott fokhagymával együtt a megolvasztott margarinton üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a brokkolit és adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük. A brokkolit sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük. Amikor a brokkoli megfőtt botmixerrel pürésítjük és tejszínnel besűrítjük.

Pulykaraguleves

Hozzávalók 4 főre

240 g	pulykacomb
250 g	fehérrépa
80 g	vöröshagyma
300 g	sárgarépa
2 g	só
2 g	őrölt fehérbors
2 g	majoránna
5 g	petrezselyemzöld
2-3	gerezd fokhagyma
1 db	babérlevél
30 g	liszt
100 g	tejföl 12%-os vagy natúr joghurt
20 ml	repceolaj

Elkészítés

A pulykacombfilét apró kockára vágjuk. Kevés felhevített olajon üvegesre pároljuk a finomra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a pulykahúst és fűszerezzük. Beletesszük a megtisztított, apró kockára vágott sárgarépát, fehérrépát és készre főzzük. A tejfölt elkeverjük a liszttel és fokozatosan hozzámelegítjük a leveshez. Ehhez a művelethez érdemes egy nagyméretű edényt választani, amiben a liszttel elkevert tejföl van. Merőkanalanként folyamatosan adagoljuk hozzá a

meleg levest és csomómentesre keverjük. Amikor a habarás hőmérséklete megközelítőleg a leves hőmérsékletével azonos, akkor hozzáadjuk a leveshez. Az elkészült ételt friss petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Hajdinás rakott karfiol

Hozzávalók 4 főre

2 dl	kefir
100 g	pritamin paprika
800 g	karfiol
3-4	gerezd fokhagyma
20 ml	napraforgó étolaj
250 g	hajdina
2 g	só
3 g	őrölt fehér bors
5 g	petrezselyemlevél

Elkészítés

A karfiolt enyhén sózott vízben puhára főzzük, lecsepegtetjük. A hajdinát olajon lepirítva a párolt rizshez hasonlóan kétszeres mennyiségű vízzel megpároljuk. Felöntéskor – ízesítő anyagként- kevés reszelt fokhagymát és felkockázott pritamin paprikát adunk hozzá. Egy kiolajozott tepsi aljára egy sor hajdinát terítünk, majd egysor karfiolt. Ezt meglocsoljuk a kefir felével. Újabb hajdina és karfiol sort követően az egészet meglocsoljuk kefirrel. 160 fokra előmelegített sütőben készre sütjük.

Bolognai spagetti

Hozzávalók 4 főre

25 dkg darálthús
12 dkg sárgarépa
5 dkg vöröshagyma
4 dl házi paradicsomlé vagy 1 kisdoboz sűrítmény
2 evőkanál olaj
só, bors
bazsalikom, oregánó, citromfű
a tésztához 32 dkg spagetti

Elkészítés:

A sárgarépát aprítógépbe tesszük, majd olajjal kikent edényben pár percig pirítjuk. A hagymát a sárgarépához adjuk és további 1 percig együtt pirítjuk. A darálthúst is hozzá keverjük és a hús fehéredéséig, kb. 2-3 percig tovább pirítjuk. Végül hozzáadjuk a paradicsomlét, sózzuk, borsozzuk és kb.30-40 percig főzzük. Ha sűrűbbre szeretnénk, kevesebb paradicsomot vagy több répát adjunk hozzá, de ha hígabbra-lazábbra, akkor adjunk hozzá nyugodtan több paradicsomot. A hús egy részét helyettesíthetjük szójagranulátummal is. A zöldfűszereket a főzési idő vége előtt 5 perccel adjuk az ételhez, mert hő hatására elvesztik aromájukat.

A tésztához bármilyen alakú tésztát használhatunk. Spagettit bő, forrásban lévő sós vízben főzzünk. Egyéb tésztákat a takarékoság jegyében készítsük úgy el, mint a tarhonyát. De!

Forraljunk vizet. A tésztát szárazon, olaj nélkül melegítsük át, többször átkeverve, hogy le ne égjen. Ha átmelegedett, adjunk hozzá 2 evőkanál extraszűz növényi olajat(olíva, repce, dió, lenmag, tökmag), és öntsük fel a forralt vízzel, hogy ellepje, sózzuk és főzzük kb.10 percig. Időnként keverjük át, és ha szükséges adjunk még hozzá kis vizet. A tésztát ne főzzük túl puhára, jól rágható, aldente legyen.

Zellerkrémleves

Hozzávalók 4 személyre

1 nagy zellergumó, kb. 30 dkg
1 kis krumpli, kb.10 dkg
3 dkg liszt
2 dl tej
1 db tojássárgája
só, bors, petrezselyem
2 gerezd fokhagyma
zellerzöld
pirított zsemlekocka
só

Elkészítés

Pucold meg a zellert és a krumplit, vágd kisebb darabokra, add hozzájuk a fokhagymagerezdeket, és egy közepes lábasba tedd fel főni. Amikor felforr, sózd meg.

Ha minden zöldség megpuhult, és már villával is szét tudod nyomni, dobj őket a turmixgépbe, adj hozzá vizet. A leturmixolt zöldségeket öntsd egy fazékba. A tojássárgájából, lisztből és a tejből készíts habarást és a levest felforralva sűrítsd be. Borssal, sóval fűszerezd. A leves tetejére szórj apróra vágdosott zellerzöldet. Tálaláskor tegyél bele pirított zsemlekockákat is. Vigyázz, ha korábban rakod a levesbe, hamar elázik.

Csirkebrassói tepsiben sült burgonyával

Hozzávalók 4 személyre

500 gramm csirkemellfilé
3 evőkanál olaj
só
3 gerezd fokhagyma
1 kg burgonya
1 evőkanál olaj

Elkészítés

A süttőt előmelegítjük 200 fokon.

A burgonyát meghámozzuk és felkockázzuk. Egy sütőlapra szórjuk, megspricceljük olajjal, sózzuk és alaposan elkeverjük. A sütőbe toljuk, puhára sütjük.

Eközben a csirkét falatnyi darabokra vágjuk, a fokhagymát megpucoljuk, felaprítjuk.

Egy nagy, vastag aljú serpenyőt forróra hevítünk, olajat öntünk bele, majd hirtelen megpirítjuk rajta a húst. A legjobb, ha több részletben dolgozunk, hogy biztosan odapiruljon kívülről, de ne

száradjon ki. Amikor majdnem kész, hozzáadjuk a fokhagymát, a már megpuhult burgonyát, és az egészet összerázogatva megpirítjuk.

Házi csalamádé

Hozzávalók 4 személyre

20 dkg káposzta

10 dkg uborka

10 dkg sárgarépa

10 dkg zöldpaprika

10 dkg hagyma

1 kiskanál só

1 evőkanál cukor

0,5 deciliter 10 %-os ecet

fűszerek tetszőlegesen: kapor, bors, mustármag

Elkészítés

A csalamádéhoz lereszelem a káposztát, vékonyra szeletelem a répát, uborkát, paprikát, hagymát is. A zöldségeket megszórom a sóval, és két kézzel alaposan átkeverem, hogy mindenütt bevonja. Az ecetet és a cukrot elkeverem, teszek bele a fűszerekből is, amiket szeretek. Addig keverem az ecetes öntetet, míg a cukor fel nem olvad benne. A sóban hagyom állni a káposztás keveréket legalább fél órán keresztül, majd hozzákeverem az ecetes öntetet is. Tiszta üvegekbe töltöm a kész csalamádét - a hűtőben hetekig eláll.

Kukoricás, kurkumás kuskusz

Hozzávalók 1 személyre

40 g kuskusz

20 g mirelit csemegekukorica

1 kávéskanál repceolaj

1 késhegynyi őrölt kurkuma

1 csipet só

Elkészítés

A kuskuszt megfuttatjuk az enyhén felforrósított olajon, vigyázva, hogy le ne égjen. Felöntjük annyi forró, enyhén sós vízzel, amennyi ellepi, majd lefedjük. Öt percig állni hagyjuk, míg a kuskusz magába nem szívja a vizet. Eközben a tészta térfogata a többszörösére duzzad. Ha szükséges, pótoljuk a vizet. Végül hozzákeverjük a külön edényben megpárolt kurkumás kukoricát. Szép sárga színű lesz.

Tárkonyos, citromos halfilé

Hozzávalók 3-4 adag

10

1000 g alaszakai tőkehalfilé
ízlés szerint só
ízlés szerint tárkony
1 közepes fej hagyma
2 db tojássárgája
100 g laktózmentes vaj
2 ek mustár
200 ml tejszín/ növényi tejszín
ízlés szerint citrom héja
1/2 db citrom leve
ízlés szerint édesítő
ízlés szerint petrezselyem

Elkészítés:

A halat kiolvasztom, majd sózom, vajon megpirítom. Egy vajjal kikent hőálló tálba helyezem. A maradék vajat megolvasztom, hozzákeverem a hagymát, tárkonyt, petrezselymet, tojássárgáját, a mustárt, a citrom levét és reszelt héját, a tejszínt és egy kis édesítőt. A keveréket ráöntjük a halra, majd 200 C fokon kb. 20 percig sütjük.

Bulgur

Hozzávalók 2 főre

12 dkg bulgur
só, víz

Elkészítés:

A bulgurt 2-2,5-szeres mennyiségű forralt vízzel leöntjük, sózzuk és lefedve kb.10 percig állni hagyjuk, amíg az összes vizet magába szívja.

Almás vöröskáposzta saláta

Hozzávalók 2 főre

20 dkg lilakáposzta
1 db közepes alma
1 teáskanál olaj
1 teáskanál balzsam-,vagy almaecet
1 evőkanál méz

Elkészítés

A káposztát lereszeljük, vagy nagyon vékonyra felszeleteljük. A kiolajozott serpenyőben a káposztát 3-4 percig sütjük, majd sózzuk, hozzáadjuk a mézet és az ecetet, kis vizet és 10 percig pároljuk. A megmosott almát tetszőlegesen felszeleteljük, és mikor a káposzta már félig puha, hozzáadjuk az almát és 1-2 percig együtt pároljuk.

Szezámos pulykaragu

Hozzávalók 2 főre

200 g pulyka felsőcomb
1 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
ízlés szerint só, bors
1 ek kókuszolaj
1 evőkanál szezám-mag
ízlés szerint zöldfűszerek: kakukkfű, oregánó, rozmaring, tárkony

Elkészítés

A vöröshagymát apróra vágjuk, és a zsiradékon aranybarnára pirítjuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és pirítjuk, amíg megérezzük az illatát. Most hozzáadjuk a kockákra vágott pulykahúst, fehérédesig pirítjuk. Most kerülnek bele az ízlés szerinti zöldfűszerek, az előzőleg kissé megpirított szezám-mag, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt puhára pároljuk.

Hideg eperleves

Hozzávalók

50 dkg eper
5 dl tej
2 dl tejszín
méz

Elkészítés

Az epret megpucoljuk, megmossuk, felszeleteljük, majd az eper felét félretesszük. A másik feléhez hozzáadjuk a tejet, és jó alaposan összeturmixoljuk. Ezután annyi tejszínt adunk hozzá, hogy ízlésünknek megfelelő sűrűségű legyen. Ha szükséges, akkor még mézet is adhatunk hozzá. Ha kész, belekeverjük a félretett eperdarabokat, és jól lehűtjük.

UZSONNA

Házi almás-fahéjas joghurt mézzel és dióval

Hozzávalók 1 főre
150 ml natúr joghurt
fél kis darab alma
20 g dió
1 kiskanál méz
1 csipet fahéj

Elkészítés

Az almát megmossuk, meghámozzuk, lereszeljük, majd összekeverjük az őrölt fahéjjal és a mézzel ízesített joghurttal. Tálaláskor megszórjuk a darált dióval.

Szilvás, zabkorpás muffin

Hozzávalók 2 darabhoz

1 közepes szilva
fél db kisebb alma
1,5 evőkanál búzaliszt
1,5 evőkanál teljeskiőrlésű liszt
1,5 evőkanál olaj
1 közepes evőkanál zabkorpa
2 közepes teáskanál méz
10 g szódabikarbóna
1 csipet őrölt fahéj, szerecsendió

Elkészítés:

Előmelegítjük a sütőt 165 fokra. A liszteket összeszitaljuk a fahéjjal, szerecsendióval, szódabikarbónával, és hozzá keverjük a zabkorpát.

Megmossuk, kimagozzuk és durvára aprítjuk a szilvát, lereszeljük az almát és hozzá keverjük a zabkorpás keverékhez.

Belekeverjük a kissé felmelegített mézet és annyi vizet, hogy összetudjuk állítani a tésztát, de ne is legyen túl lágy. Jól összekeverjük, majd szilikonos muffinformába kanalazzuk és 25 perc alatt készre sütjük.

Cicapuffancs

Hozzávalók 1 adaghoz

25 g sovány sajt
25 g sovány tehéntúró
10 g tönkölybúzaliszt
5 g tojás

Elkészítés:

A hozzávalókat összegyúrjuk. Ha több adagot készítünk, két vastagságra kinyújtjuk a tésztát, pici pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. Megkenjük a tetejüket a tojás sárgájával. Ha egy adagot készítünk, legegyszerűbb, ha kis szufléformába tesszük. Ízlés szerint díszíthetjük szezámmaggal, mákkal, majd 180 fokon, sütőpapírral bélelt tepsiben, nagyjából 25-30 perc alatt aranysárgára sütjük.

Túrós palacsinta

Hozzávalók 2 db-hoz

20 g búzaliszt
20 g zabpehelyliszt
1 tojás
1 mokkáskanál olaj
pici só, víz

Túrós töltelékhez

5 dkg túró

2 evőkanál natúr joghurt

1 vaníliáscukor

mazsola, citromhéj

Elkészítés:

A tojást felverjük, majd a lisztekkel, vízzel nem túl folyós tésztát keverünk, hozzáadjuk az olajat. Teflonserpenyőben kisütjük. A túrós töltelékhez az összetevőket jól összekeverjük, és betöltjük a palacsintákat.

VACSORA

[Teljes kiőrlésű tortillatekercs, husival, joghurtos salival](#)

Hozzávalók a tésztához, kb.10 laphoz

1 bögre teljeskiőrlésű liszt

1 bögre búzaliszt összesen kb.30 dkg liszt

2 evőkanál olívaolaj

2-3 evőkanál lenmagpehely

kis só

sütőpor

tetszés szerint zöldbúzák

kb. 2 dl víz

Elkészítés:

A száraz összetevőket összekeverjük, hozzáadjuk az olajat, majd annyi vizet, hogy összedolgozva lágy, de jól gyúrható, nem ragadó tésztát kapjunk. 10 felé osztjuk a tésztát, kis gombócokat formázunk és nagyjából kör alakúra nyújtjuk. Palacsintasütőben 2-3 perc alatt, közepes lángon, 1-2-szer megfordítva készre sütjük. Megkenjük a joghurtos salátával, megszórjuk a hússal, sajttal és összehajtogatjuk tetszés szerint.

A saláta összetevői 1 adaghoz:

10 dkg tetszés szerint összeválogatott idényzöldség, télen lehet mirelit is. Összeaprítjuk, kisebb vagy nagyobb darabokra, illetve nagyon válogatos gyermek esetén le is reszelhetjük.

2 evőkanál natúr joghurt

1 kiskanál extra szűz olíva-, vagy hidegen sajtolt repce-,lenmag-,tökmag-,dióolaj

pici só, tetszőleges zöldbúzák

Jól összekeverjük.

Húsos töltelék

4 dkg bármilyen maradék hús, vagy sovány felvágott, virsli felkockázva.

3 dkg sajt reszelve vagy felcsíkozva

[Körözött vagy Kapros túrókrém](#)

Hozzávalók 4 adaghoz

240 g félzsíros tehéntúró

120 g 12%-os tejföl vagy natúr joghurt

8dkg vörös vagy zöldhagyma a körözött esetén

5 g friss kapor vagy őrölt fűszerpaprika

pici só

Elkészítés

A tehéntúrót elkeverjük a tejjel, majd ízesítjük a friss apróra vágott kaporral, vagy körözött esetén az apróra vágott vagy reszelt hagymával, és fűszerpaprikával.

Serpenyős tojásos, zöldséges rizs

Hozzávalók 2-3 adaghoz:

12 dkg barna rizs (előfőzött)

2 db sárgarépa

1 db paszternák (vagy fehérrépa)

10 dkg zöldborsó

1 db lilahagyma

3-4 db tojás

só

őrölt fehérbors

sajt

2 evőkanál olívaolaj

Elkészítés

A rizst a tasakon lévő leírás szerint puhára főzzük (mivel ez kb. 40-45 perc, így ezzel kell kezdeni). Ezután alaposan lecsepegtetjük, majd kihűtjük. A hétvégéről megmaradt rizs is szuper.

A zöldségeket megtisztítjuk, zsülienre vágjuk. A hagymát megpucoljuk és felaprítjuk.

A wokba vagy nagyobb serpenyőbe beleöntjük az olajat, felhevítjük. Hozzáadjuk a hagymát, és kevergetve 1-2 perc alatt üvegesre pároljuk. Ezután hozzáadjuk a zsülienre vágott sárgarépát és a paszternákot (vagy zöldséget), és pár perc alatt roppanósra pároljuk. Ezután hozzáadjuk a zöldborsót (amennyiben fagyasztottat használunk, nem kell felengedni, mehet fagyosan a zöldségekhez), és pár perc alatt puhára pároljuk.

A puhára párolódott zöldségeket ízlés szerint sózzuk, megszórjuk őrölt borssal, majd hozzáadjuk a készre főzött, kihűtött rizst, és óvatosan összeforgatjuk. A közepébe mélyedést csinálunk, majd az előzőleg villával felvert tojásokat beleöntjük. Óvatosan, hogy a tojás ne nagyon törjön össze, kevergetve készre sütjük.

Végül a tetejére ízlés szerint sajtot reszelünk, hogy kissé ráolvadjon. Rögtön még melegen tálaljuk. Ízlés szerint tálalás előtt még reszelt sajttal megszórhatjuk.

SPENÓT PESZTÓ

Hozzávalók:

4 marék bébispenót

2 marék pirított dió

3 gerezd fokhagyma

1 ek metélt petrezselyem

5 nagyobb bazsalikomlevél

extra szűz olívaolaj

só, bors

Elkészítés

A pirított diót törjük össze. A megmosott, lecsepegtetett spenóttal, durvára darabolt fokhagymával, petrezselyemmel és bazsalikkal együtt bízzuk a turmixgép gondjaira. Az olívaolajat folyamatosan csurgatjuk hozzá, hogy a végeredmény se folyós, se darabos ne legyen. Úgy három deciliternyi lesz belőle. Egy része rögtön felhasználható, a megmaradt részt osszuk kétfelé- lefagyasztható, illetve üvegben olajjal lefedve hűtőben tárolható.

TELJES KIŐRLÉSŰ HAMBURGER ZSEMLE

Hozzávalók:

1 bögre finomliszt

2 bögre teljes kiőrlésű liszt

90 ml olíva olaj

2 db tojás (egyik a tésztába, másiknak csak a sárgája kis vízzel a kenéshez)

2 teáskanál tengeri só

2 tasak instant élesztő (vagy egy egész kocka (5 dkg) friss élesztő)

2.5 dl víz

Kis Stevia

Elkészítés

A kézmeleg vízbe keverjük az élesztőt és a steviát is, majd várunk pár percet, hogy felfusson. A liszteteket keverőtálba öntjük, beleteszünk egy tojást, az olajat, a sót, majd a felfuttatott élesztőt, 8-10 percig dagasztjuk, amíg egy kicsit még ragadós, de ruganyos tésztát kapunk. Kilisztezett tálba tesszük, letakarjuk konyharuhával vagy fóliával, és langyos helyen egy órát kelesztjük.

Mikor a tészta megkelt, 10-12 dkg-os egyelő méretű zsemleket formázunk (nekem 8 db lett), és azokat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Amikor elhelyezzük őket, bele kell kalkulálni, hogy a második kelesztés és a sütés alatt a mostanihoz képest nagyjából még a duplájukra fognak nőni. Letakarjuk a tepsit, és ismét egy órát kelni hagyjuk a már megformázott zsemleket.

Ha megkeltek (lapítjuk őket, ha nem szeretjük túl magasan, mert még úgymint nőnek a sütőben), és bevágjuk a tetejüket (ez nem fontos), egy kikevert tojás sárgája és víz keverékével óvatosan megkenjük a zsemle tetejét, majd 5 perc múlva hasonlóan járunk el velük.

200 C-os sütőben nagyjából 15-20 perc alatt aranybarnára sülnek.

Ha megsültek, pihentessük rácson a zsemleket, amíg ki nem hűlnek.

Belevalók

Házi hamburgerpogi 4 db-hoz:

40 dkg darált marhahús, de más húsból is lehet

3/4 tk. őrölt koriander

3/4 tk. őrölt bors

1 nagyobb tojás

1 marék zsemlemorzsa

1 közepes fej hagyma reszelve

Só

Elkészítés:

Első lépésben reszeld le a közepes fej hagymát.

A darált marhahús legyen jó hideg, a hűtő leghidegebb részéből. Tedd egy tálba a húst.

Add hozzá a reszelt hagymát, a 3/4 tk.őrölt koriandert és 3/4 tk.őrölt borsot. Ha lehet, frissen őröld őket a még intenzívebb ízek érdekében!

Üss bele 1 nagyobb tojást és adj hozzá egy marék zsemlemorzsát.

Keverd össze az egészet a kezeddal, lazán. A hamburgerhúst nem kell túlkeverni.

Ha lehet, tedd vissza a hűtőbe sütés előtt, hogy minél hidegebb legyen a hús. Ettől ugyanis jobban egyben marad majd sütés közben.

Közvetlenül a sütés előtt formázz a kezeddal vagy hamburgerforma segítségével nagyjából 2,5-3 cm magas, kerek húspogácsákat, az adagolást lásd lejjebb. A belsejük legyen laposabb, mint a szélük, így fognak a végén egyenletesre sülni, hiszen a közepük ki fog emelkedni.

Bárhogyan fűszerezed, sózni csak közvetlenül sütés előtt sózd.

A hamburger húspogácsa ideális vastagsága 2,5-3 cm. Nagyon forró, füstölő grillrácsra, esetleg serpenyőben kell sütni, amit előtte egy papírtörülővel vékonyan beolajozol. Mindkét oldalát 4-5 percig süsd, és csak egyszer megfordítva. 5 perc alatt már teljesen átsül, de még tökéletesen szaftos lesz. 4 perc alatt közepesen átsült lesz. Ne süsd tovább, mert nem lesz finom!

Sütés után, mint bármilyen sült húst, a hamburger húspogácsát is pihentesd kb. 5 percig. Ez éppen elég idő arra, hogy a kettévágott hamburger zsemleket megpirítsd a rácson.

És a többiek 4 hambihoz:

1 nagy fej hagyma

2 paradicsom

2 nagy csemege vagy kovászos uborka

4 szelet cheddar sajt

6 levél saláta

mustár, ketchup, Tabasco ízlés szerint

A hagymát, paradicsomot, uborkát vékonyan felkarikázzuk, a salátát, ha nagyok a levelek, összetépkedjük.

A zsemleket kettévágjuk, a belső felületet is megsütjük, grillezzük. Az alsó felére nyomjuk a szószok közül, amelyiket szeretjük, rátesszük a sajtos húst, rá a zöldségeket ízlés szerint. Végül ráültetjük a bucik tetejét, rögtön tálaljuk.

PIZZA (32 cm-es)

Hozzávalók:

25 dkg liszt (Nagyi Titka pizzaliszt a legjobb, vagy kenyérliszt, vagy teljes kiörlésű liszt)

1 kiskanál só

2 evőkanál olívaolaj

1,5 dl langyos víz

40 gramm élesztő/ 1cs instant élesztő-cukor nem kell

1 kiskanál cukor

A feltételhez:

1 üveg zöldfűszeres (bazsalikom, oregánó., stb) paradicsomszósz (legjobb a házi, de a bolti is megfelelő)

3 kiskanál oregánó

12 dkg jó minőségű sonka

8 dkg póréhagyma vagy lilahagyma
1 konzerv kukorica
Sovány sajt 20dkg

Elkészítése:

Mérjük ki a lisztet egy nagyobb tálba, mehet bele a só és az olaj. A vizet meglangyosítjuk, elkeverjük benne a cukrot és belemorzsoljuk az élesztőt. Megvárjuk míg "felfut". Ez kb. 5 perc. Ha megvan, hozzáöntjük az egészet a liszthez és kézzel összedolgozzuk, dagasztjuk. Konyharuhával lefedjük és 20 percig meleg helyen kelesztjük.

Addig felvágjuk a hagymát, lereszeljük a sajtot, végül előmelegítjük a sütőt.

Ha letelt a 20 perc, a tésztát még egyszer átgyúrjuk, ha nagyon ragacsos, picit lisztezhetjük.

Kézzel formázzuk, nyújtjuk, "dobáljuk" □ □

Akinek nem megy, enyhén liszteezett deszkán kezdje el kerekre nyújtani, majd a pizzasütőben kézzel beleegyengetjük.

Megkenjük a szósszal, rápakoljuk a tetszőleges feltétet, végül a sajtot.

220 fokos légkeveréses, előmelegített sütőben 15 percig sütjük.

Húskrém

Hozzávalók 2 adaghoz:

1 szelet bármilyen sült hús-maradék, 1 evőkanál görög joghurt, kis mustár, lila hagyma, 1 db keményre főtt tojás, 1 evőkanál puha margarin, só

Elkészítés

A sült hús maradékot apró kockákra vágjuk. Hozzá adjuk a görög joghurtot, a margarint, a hagymát apróra vágva, a mustárt, a keményre főtt tojást szintén apró kockára vágva, és egy csipet sót.

Alaposan elkeverjük, és pirítóson tálaljuk. Különösebb fűszerezést nem igényel, mert a sült húsik már egyszer megfűszereződtek és annyi pont elég ahhoz, hogy harmonikus ízhatást kapjunk.

Készítette: Dóra Ágnes dietetikus

Források:

Antal Emese: Gyermek az asztalnál

www.okostanyer.hu