

Receptek SZÍV-esen



ajándék receptfüzet

www.magasvernyomas.info

Ez a receptfüzet a saját szívbarát receptjeimet tartalmazza. Igyekeztem olyan könnyű receptekkel dúsítani, amit még az is el tud készíteni, aki nem kifejezetten „konyhatündér”. Ajánlom, próbáld ki akkor is, ha nincsenek vérnyomás problémáid!

Szívbarát saláta



Hozzávalók:

- egy közepes jégsaláta
- ízlés szerinti extra szűz olívaolaj
- egy fél citrom leve
- 3 közepes nagyságú érettebb paradicsom
- ízlés szerint olívabogyó
- kevés őrölt bors
- ízlés szerint fűszer (kakukkfű, bazsalikom, menta)

A jégsalátát tépkedd apró darabokra, facsard rá a fél citrom levét, szeleteld össze a paradicsomot, majd az egészet egy tálban keverd össze. Az egészet öntsd nyakon olívaolajjal, szórd meg egy kis borssal, szeleteld bele az olívabogyókat. Ha teheted, akkor friss fűszerrel fűszerezd, de finom szárított fűszerekkel is, csak akkor hagyd állni néhány percre. Az alaprecept pillanatok alatt elkészül, s ha szeretnéd, bármivel kiegészíthető: hagyma, káposzta, paprika, répacsíkok, uborka, lilakáposzta stb. Igazság szerint én mindig így készítem, mert Isteni finom!

Receptek SZÍV-esen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálasz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Szívbarát kenyér

Az az igazság, hogy sokáig kísérleteztem, míg ezt a kenyérreceptet kikísérleteztem. Ez a barnakenyér nem csak finom, nem csak egészséges, de egészen addig puha, amíg el nem fogy, és ez nem vicc!



Hozzávalók:

40 dkg ABO Mill félbarna sütnivaló lisztkeverék
10 dkg Kenyérvarázs hatgabonás sütőkeverék
3 dl langyos víz
3 evőkanál extra szűz olívaolaj
nagyon kicsi durva tengersó

A kenyérsütő gépbe töltsd bele a langyos vizet, ebbe öntsd bele az olívaolajt, mérd ki a liszteket, és öntsd bele a gépbe, szórd meg egy-két csipet sóval, majd indítsd be a programot. Én általában olyan programmal sütöm, ami legalább 300 perces. A kenyeret megspékelheted tört fokhagymával, vagy friss fűszerekkel, hagymával, úgy is nagyon finom! Természetesen hagyományos sütőben is megsüthető, de ha jót akarsz, akkor beszerzel magadnak egy kétlapátos kenyérsütő gépet!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Fahéjas pulyka gyümölcsökkel



Hozzávalók:

- 60 dkg pulykamell-filé,
- 40 dkg szeletelt sajt,
- őrölt fahéj, 2-2 alma és körte,
- 10-15 dkg magozott aszalt szilva,
- 1 üveg sárgabarack befőtt (ha lehet, akkor cukormentes változat),
- extra szűz olívaolaj,
- 1 evőkanál fruktóz (gyümölcscukor),
- 1 pohár sovány tejföl

A pulykahúst vágd vékony szeletekre, és sózás nélkül mindkét oldalát jól hintsd meg őrölt fahéjjal. Forró olívaolajban rövid idő alatt pirítsd meg. A tepsinél rendezd el a hússzeleteket, majd a tetejére rakj egy-egy vastagabb szelet sajtot.

A gyümölcsöket vágd kockára, majd a sajtos hússzeleteket takard be vele. A megmaradt olívaolajat öntsd egy serpenyőbe, öntd rá a fruktózt, melegítsd addig, míg szép karamell nem lesz belőle, majd add hozzá a tejfölt. Öntsd a gyümölcsös hússzeletek tetejére, alufóliával takard le, tedd forró sütőbe, majd 30 perc elteltével alufólia nélkül még 15 percig süsd. Még másnap, hidegen is fincsi!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Vitaminsaláta gazdagon

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej jégsaláta
- 1 sárgarépa
- 1 csomag retek
- 1/2 kígyóuborka
- 2 paradicsom
- 2 paprika
- 1 póréhagyma
- 2 tojás
- 20 dkg juhtúró

Az öntethez:

- 6 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 3 evőkanál frissen facsart citromlé
- 1 csokor petrezselyem

Előkészítés:

A saláta hozzávalóit mosd meg alaposan. A jégsalátát tépkedd nagyobb darabokra, a sárgarépát reszeld csíkokra, a retket karikára, az uborkát, a paradicsomot, a paprikát kockára, a póréhagymát vékony szeletekre vágd. A tojást sós vízben főzd jó keményre. A felaprított zöldséget tálba tesszük, óvatosan összekeverjük.

Az olívaolajt keverd ki a citromlével. Az apróra darabolt petrezselymet tedd az olajos keverékbe, majd egy kis borssal keverd össze. Az öntetet öntsd a zöldségekre és hagyd állni egy picit. A tojást, és a juhtúrót lehetőleg csak fogyasztás előtt tedd a salátába, úgy nem áznak át a salátalétől.

Ha nincs friss fűszer kéznél, használhatsz szárított petrezselymet, de ha szereted a különleges ízeket, próbáld meg friss kaporral is!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>



Pulykafalatok almaraguval



Hozzávalók:

- 40 dkg tegnapról megmaradt pulykasült vagy csirkemell
- 2 vöröshagyma
- 2 piros alma
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 kiskanál méz
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- őrölt bors
- bazsalikom

Elkészítés:

Vágd papírvékony karikákra a hagymát. Az almát mosd meg, majd vékonyra szeleteld fel. Az olívaolaj felét öltsd egy serpenyőbe, forrósítsd fel, majd picit futtasd meg benne a hagymát. Azután a szeletekre vágott alma következik, spékeld meg egy kis mézzel és a citromlével, és párold puhára. Fűszerezd bazsalikkal és borssal.

A tegnapról maradt pulykahúst először vágd apró szeletekre. A maradék olajon melegítsd át, süsd ropogósra, majd az előzőleg elkészített hagymás raguval öntsd le. Kiváló módszer a tegnapi sült felturbózására!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálasz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Szezámos csirke salátaágyon

Hozzávalók (1 személyre):

- 20 dkg csirkemellfilé,
- 1 tojás,
- 2 evőkanál nem túl sós szójamártás
- 1 kiskanál étkezési keményítő,
- 6-8 dkg szezámag,



A sütéshez:

- olívaolaj, fél fej saláta,
- 2-3 csiperkegomba,
- 2 dundi újhagyma,
- fél-fél piros és sárga húsú paprika (lehet zöld is),
- néhány szem koktél-paradicsom,
- 1 mokkáskanál mustár,
- 1 kiskanál ecet, őrölt bors,
- 3 kiskanál olívaolaj,
- fél csokor petrezselyem (lehet más friss zöldfűszer is)

Elkészítése:

A húst kisujjnyinál kisebb csíkokra kell vágni. A tojást a szójamártással meg a keményítővel simára kell keverni, és a húst 20-25 percig érlelni benne. Közben a salátához való zöldségeket tisztítsd meg. Ezután a fejes salátát tépkedd leveleire, a gombát az újhagymával együtt szeleteld fel, a paprikát vágd csíkokra. Az előkészített zöldségeket a koktélpáradicsommal tányérra rakjuk.

A mustárt és friss citromlevet a borssal ízesítve keverd simára, apránként add hozzá az olajat, majd locsold a salátára. A pácolt húst a szezámagban forgasd meg, dobd forró olívaolajba, majd néhány perc alatt süsd meg. Csöpögtesd le jó alaposan, és szórd a salátára. Azonnal fogyasztható!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Zabpelyhes töltött csirke brokkolival



Hozzávalók:

- 4 db csirkecomb
- 20 dkg csiperkegomba
- 10 dkg zabpehely
- 2 db tojásfehérje
- 10 dkg vöröshagyma
- 1 kg brokkoli
- 2 ek. Olívaolaj
- zöldpetrezselyem, majoránna
- borsikafű

Elkészítés:

A csirkecombokról húzd le a bőrt, csontozd ki. A néhány percig langyos vízbe áztatott zabpelyhet csavard ki, majd keverd hozzá az apróra vágott gombát, a finomra vágott vöröshagymát és a zöldpetrezselymet. Tedd bele a tojásfehérjéket, ízesítsd borsikafűvel, vagy esetleg majoránnával. Ezzel a töltelékkel töltsd meg a csirkecombokat, és cénnával vagy hústúvel rögzítsd. Önts a tepsibe kevés olívaolajat, és kb. 40 percig alufólia alatt párold puhára. Ezután vedd le az alufóliát, és süsd szép pirosra. Párold meg a brokkolit, és együtt tálalhatod.

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Fóliában sült hal



Hozzávalók 4 személyre:

- 4 szelet hal
- 1 mokkáskanál fűszerpaprika
- 1 mokkáskanál szárított kapor
- 1 mokkáskanál fokhagymapor
- 1 fej lilahagyma
- 2 evőkanál olívaolaj

Előkészítés

A halszeleteket mosd meg, kicsit sózd be, és szórd meg a fűszerekkel. A hagymát karikázd fel, és közben a sütőt melegítsd elő kb. 200 fokra. Vegyél elő egy kisebb sütőzacskót, önts bele egy kis olívaolajat, tedd bele a hagyma felét, erre tedd rá a halat, majd újra hagyma következik. A halat a sütőben kb. 15-20 percig sütjük.

Ezzel a recepttel villoghatsz egy kerti-parti alkalmával a barátaid előtt! Ez esetben a grillrácsra, alufólián süsd!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Vargányás spagetti



Hozzávalók (2 személyre):

- 25 dkg durum spagetti
- 25 dkg vargánya gomba
- 1 ek. olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- bors
- 4 tk. frissen facsart citromlé
- 1 csokor bazsalikom

Elkészítés:

A spagettit enyhén sós, forrásban lévő vízben tedd fel főzni. Közben a vargánya gombát tisztítsd meg, vágd szeletekre, s egy nagy serpenyőben kevés forró olajon pirítsd meg a gombát, amíg picit összeesik. Dobd hozzá az összevágott fokhagymát, néhányat keverj rajta hogy az ízek összeérhessenek, majd vedd le a tűzről.

Közben a megfőtt tésztát szűrd le, és egy üvegtálban locsold meg bőségesen olívaolajjal. Szórj rá egy kis borsot, öntsd rá a citromlevet, és fűszerezd bazsalikommal. Keverd össze, porciózd tányérokra, majd halmozd rá a gombát.

Nyugodtan készítheted bármilyen más gombával is!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Kakukkfüves pirított pulykamell



Hozzávalók:

- 1 kg pulykamell + tej az áztatáshoz
- 6 evőkanál olívaolaj
- 3-4 evőkanál mustár
- bors, kevés tengersó
- 3 mokkáskanál kakukkfű
- 1 mokkáskanál gyömbér

Elkészítés

A húst alaposan mosd meg, szeleteld fel és egy órára öntsd fel annyi tejjel, hogy éppen ellepje. Ha letelt az egy óra, csepegtesd le, klopfold ki, mindkét oldalát enyhén sózd be, és újra pihentesd fél óráig. Közben az olívaolajból, mustárból és a fűszereket keverd össze, és minden hússzeletet kenj be vele. Ha elkészültél a kenegetéssel, pihentesd újabb egy órán keresztül, had érjenek a pácban a hússzeletek, majd előmelegített sütőben süsd őket szép pirosra!

Bár sokáig tart az elkészítése, annál nagyobb élmény lesz elfogyasztani! Tálalhatod akár salátával, akár fűszeres párolt zöldségekkel!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Párolt zöldség csirkemellel



Hozzávalók:

- 1 egész csirkemell
- 1 közepes padlizsán
- 25 dkg kelbimbó
- 25 dkg gomba
- 1 fej vörös- vagy lilahagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 bögre mexikói vegyes zöldség
- 1 pritamin paprika
- 1 evőkanál olívaolaj
- ízlés szerint őrölt bors, egyéb fűszerek

Elkészítés:

A csirkemelleket vágd apró csíkokra, önts rá egy kis olívaolajt és fűszerezd borssal, vagy ízlés szerint fűszerekkel. Fél órás pihenő után egy kis olajon párold puhára.

A zöldségeket hámozd meg, alaposan mosd meg. A padlizsánt vágd egyforma kockákra, a gombát szeleteld le, a kelbimbókat vágd ketté, a paprikát és a vöröshagymát darabold cikkekre. Egy serpenyőben az olívaolajt kicsit forrósítsd fel, rakd bele a zúzott fokhagymát, és az előkészített zöldségeket. Egy kicsit párold, majd öntsd bele a mexikói keveréket. Nem mindenki szereti a teljesen puha zöldségeket. Mi jobban szeretjük, ha még roppanós a zöldség.

Ha elkészült, azonnal fogyasztható!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Sonkás-paradicsomos falat



Hozzávalók:

- 15 dkg sovány sonka
- 1 kg húsos paradicsom
- 10 szem olíva bogyó
- 2 evőkanál genovai zöld pesztó (bazzsalikom mártás)
- 1 dl extra szűz olívaolaj
- szívbarát kenyér (lásd a receptfüzet elején)

Elkészítés:

A sonkát vágd csíkokra, és 100-120 fokos sütőben kb. 10-15 perc alatt pirítsd ropogósra. Ezután törd apró darabokra. A paradicsomot kockázd fel az olíva bogyóval együtt, de az sem rossz, ha leturmixolod. Keverd hozzá az apróra tört sonkát, a pesztót és az olívaolajt, majd borsozd meg.

A felszeletelt kenyeret vágd kb. 5x5 cm-es darabokra, sütőben szárítsd meg, és kend meg a paradicsomos-sonkás krémmel.

Ha nem sikerül pesztót szerezned, nyugodtan helyettesítheted friss, vagy szárított bazzsalikkal, úgy is nagyon finom!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Téli vitamin- és ízkavalkád saláta



Hozzávalók:

- vöröskáposzta, karalábé, sárgarépa, póráhagyma
- 2 pohár kefir vagy natúr joghurt
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- frissen őrölt feketebors
- késhegynyi őrölt kömény
- kevés morzsolt szárított kakukkfű

Elkészítés:

A vöröskáposztát és a póráhagymát késsel vágd csíkokra, a többi zöldségfélét reszelőn reszeld hosszú csíkokra.

Az öntethez a két kefir vagy natúr joghurtot az olajjal, citromlével, borssal, őrölt köménnyel, összetört fokhagymával, kakukkfűvel óvatosan keverd össze.

Ha elkészültél, a zöldségeket porciózd tányérokba vagy kisebb tálakba, és locsold nyakon az öntettel.

Ha van otthon, kockára darabolt juhsajttal tovább fokozhatod az ízkavalkádot!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Mediterrán lecsó



Hozzávalók:

- 5 nagy zöldpaprika
- 5-6 paradicsom
- 1 cukkíni
- 1 padlizsán
- 1 kisebb vöröshagyma
- ízlés szerint bors, olívbogyó
- a bátrabbaknak: kapor

Elkészítés:

A zöldségeket alaposan tisztítsd meg, vágd egyforma nagyságú kockákra. A vöröshagymát az olívaolajon párold egy kicsit, add hozzá a paprikát, a cukkínit, a padlizsánt, végül a paradicsomot. Dobd bele a karikákra vágott olívbogyót, és ha elég bátor vagy, akkor a kaprot. Ha minden megpuhult, kész az alap.

Mi imádjuk az olaszos ételeket, így szoktam még belerakni bazsalikomot és fokhagymát is bőven!

Könnyebbé tudod tenni a lecsót, ha a paradicsomot feldolgozás előtt forró vízbe dobod, és leszeded a héját, ill. csökkented a paprika mennyiségét!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Feta sajtos zöldsaláta



Hozzávalók:

- 1 fej saláta
- 3 paprika
- 4 paradicsom
- 1 lilahagyma
- 1 doboz feta sajt
- bazsalikom
- olívaolaj

Elkészítés:

Mosd meg alaposan a zöldségeket, és kockázd fel a feta sajtot. Fogj egy mély tálat, tépkedd apróra a salátaleveleket, majd öntsd a tálba a felkockázott paradicsomot, paprikát, és a vékony szeletekre vágott lilahagymát. Az egészet locsold meg olívaolajjal, add hozzá a bazsalikomot és keverd jó alaposan össze. Ha kész, tálaláskor díszítsd a kockára vágott feta sajttal.

Aki nem bírja, a hagymát kihagyhatja!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Piros pecsenye



Hozzávalók:

- 1 konyhakész csirke
- 3 + 4 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 kiskanálnyi friss vagy feleannyi szárított bazsalikom
- 2 dl paradicsom alapú mártás
- 8 húsos, piros színű paprika

Elkészítése:

A csirkét darabold 8 részre. Egy vastag aljú serpenyőt tegyél üresen a tűzre, forrósítsd fel, dobd bele a húsdarabokat, és nagy lángon alaposan pirítsd meg. 3 evőkanálnyi olívaolajt önts rá, szórd meg egy kis borssal, és a bazsalikommal fűszerezd. A paradicsomos mártást egy kevés vízzel hígítsd fel, és öntsd a hústra, majd lefedve kis lángon kb. 40 perc alatt párold puhára. Néha nézz rá, és ha elfő a leve, pótold vízzel.

Közben a paprikákat mosd meg, csomázd ki, majd csíkozd fel. 4 evőkanál olívaolajon, nagy lángon néhány percig pirítsd, majd a végén öntsd a csirkére, és párold 5-10 percig, hogy összeérjenek az ízek.

Tipp! Én házilag készítem a „kecsapot”. Vegyél egy kisüveg Aranyfácán paradicsompürét. Ez nem tartalmaz sót, tartósítószeret stb. Egy lábasban forrald fel, adj hozzá annyi tiszta vizet, hogy ketchup állagú legyen, fűszerezd bazsalikommal, oregánóval, kakukkfűvel, fokhagymával, és egy picit fruktózzal! Hidd el, többé nem veszel boltit!!!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Csirkecomb zöldfűszeres vajjal



Hozzávalók:

- 4 csirkecomb,
- 1 mokkáskanál őrölt fekete bors,
- fél citrom leve, kevés tengersizó
- 4 evőkanál olívaolaj,

A zöldfűszeres vajhoz:

- 10 dkg teavaj,
- késhegynyi őrölt fekete bors,
- fél-fél csokor petrezselyem,
- metélőhagyma és bazsalikom,
- mokkáskanál mustár és frissen facsart citromlé

Elkészítése:

A húst a kevés tengersizóval, a borssal, a citromlével és az olajjal mindenhol alaposan dörzsöld be. A vajat keverd ki, borsozd meg, dobd bele a fölaprított zöldfűszereket, tedd bele a mustárt és a citromlét, majd alaposan keverd össze. A kapott masszát formáld henger alakúra, tekerd alufóliába és fagyaszd le. A csirkecombokat előmelegített grill-lapon oldalanként 7-8 perc alatt süsd meg, majd fogyasztás előtt a csirkecombokra egy-egy felkarikázott fűszervajat rakj.

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Almás saláta sült csirkemájjal



Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg csirkemáj
- 10 dkg póréhagyma
- 6 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál felaprított petrezselyem
- 1 mokkáskanál szárított majoránna
- 4 nagyobb alma
- 1 fej tetszőleges saláta

Előkészítés:

A csirkemájat mosd meg alaposan, és vágd nagyobb darabokra. A póréhagymát hámozd meg, majd vágd vékony szeletekre. Egy nagyobb serpenyőben forrósíts fel 3 evőkanál olajat, futtasd meg benne a hagymát, majd tedd rá a májat, és pár perc alatt pirítsd össze a hagymával. Ízlés szerint adj hozzá egy kicsi tengersót, borsot, szórd meg a petrezselyemmel, majoránnával, majd húzd félre a tűzről. Kapcsold a sütőt kb. 200 fokra, s míg melegszik, az almákat mosd meg, vágd le a kalapjukat, vágd ki az alma húsát úgy, hogy az almának 2-3 mm vastag fala maradjon. Az almába töltsd bele a csirkemájat, tedd hőálló üvegtálba, és a sütőben kb. 10 perc alatt süsd meg. Közben a salátát mosd meg alaposan, szárítsd meg egy kissé, és tépkedd össze. Tedd a tányérra a salátát, önts rá egy kis olívaolajat, szórd meg borssal és tedd rá a sült almás csirkemájat.

Tipp! A kivájt almapüréből remek lekvárt készíthetsz egy kis fruktóz, fajéj és citromlé, citromhéj hozzáadásával. Egyszerűen keverd össze a hozzávalókat, és forrald fel egy lábasban. A hűtőben sokáig eláll!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Virslis burgonyasaláta



Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg burgonya
- 20 dkg virsli
- 10 dkg hagyma, ízlés szerinti fajta
- 1 evőkanál vágott petrezselyem

A francia salátaöntethez:

- 2 evőkanál frissen facsart citromlé
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 kávéskanál magos mustár
- 1 késhegynyi őrölt bors
- kevés tengersiz só

Előkészítés:

A burgonyát mosd meg, és héjában, enyhén sós vízben főzd puhára. Ha megpuhult, szűrd le, kicsit várj míg kihül, tisztítsd meg és vágd karikára. A virslit karikázd fel. A hagymát hámozd meg, vágd vékony karikákra. Az öntethez valókat rakd egy edénybe, önts hozzá fél-egy dl tiszta vizet és jó alaposan kavard össze. Egy nagyobb tálba tedd bele a virslit, a hagymát és a burgonyát, darabold bele a petrezselymet, öntsd rá az öntetet és óvatosan forgasd meg hogy mindenütt átjárja. Hogy jól összeérjenek az ízek 2-3 órára lefedve tedd hűtőbe.

Ha egy napot áll, még finomabb, csak győzd kivárni ☺

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Póré fokhagymaleves



Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg póréhagyma
30 dkg burgonya
2 evőkanál olívaolaj
1 fej fokhagyma
3 babérlevél
fehérbors, kevés tengersó

Elkészítés:

A póréhagymát szeleteld fel, az olajon fonnyaszd meg, majd az apróra vágott, felkockázott burgonyával párold össze. Közben a megtisztított fokhagymát csomagold alufóliába, és közepesen meleg sütőben süsd puhára. A krumplit és a póréhagymát öntsd fel 1 liter tiszta vízzel, tedd bele a babérlevelet, ízesítsd egy kis tengersóval, őrölt borssal, és lassú tűzön addig főzd, amíg a zöldségek megpuhulnak. Miután kész, húzd le a tűzről, és a lehűt a leves, tedd bele a sült fokhagymát, és alaposan turmixold össze. Díszítheted a Szívbarát kenyérből (lásd a receptfüzet elejét!) készült zsemlekockákkal, amit közvetlenül fogyasztás előtt szórhatsz a leves tetejére.

A fokhagymát helyettesítheted fokhagymaporral is, de úgy nem az igazi!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Medvehagymás retektzatziki



Hozzávalók:

- 3 jégcsapretek
- 1 marék medvehagyma
- 25 dkg natúr joghurt
- néhány evőkanál Mascarpone
- kevés só

Elkészítés:

A jégcsapretekkeket hámozd meg, és nagylyukú reszelőn reszeld le. Enyhén sózd meg, és tedd egy szűrőbe, hogy alaposan lecsöpögjön. Negyed óra múlva kézzel nyomkodd ki belőle a levét. A medvehagymát mosd meg, a szárát vágd le, és a leveleket aprítsd fel. Egy műanyag tálban keverd ki a joghurtot a mascarponéval, és forgasd bele a kicsavart retket meg a medvehagymát. Alaposan hűtsd le, mielőtt tálalnád!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>

Mandarin turmix

Hozzávalók:

- kevés méz
- 2-3 db mandarin
- 2 dl tiszta víz

Elkészítés:

A mandarint alaposan mosd meg, óvatosan reszeld le a héját, majd pucold meg, és bontsd gerezdekre. Tedd turmixgépbe a mandarint és a lereszelt héját, önts rá kevés mézet és 2 dl tiszta vizet, majd turmixold össze.

Kevéske fehérborral lehet bolondítani!



Ribizlis müzliturmix

Hozzávalók:

- 20 dkg ribizli
- 1 mokkáskanál barnacukor
- 2 evőkanál árpapehely
- 2 dl sovány tej

Elkészítés:

2 dl tejben keverj el 2 evőkanál árpapehelyet, add hozzá a barna cukrot és a ribizlit, majd 10 percnyi állás után mixerrel turmixold össze.

Fincsi, ennek még a válogatós gyerekek sem tudnak ellenállni!



Jó étvágyat!

Receptek SZÍVesen ajándék receptfüzet – Jó étvágyat!

Egy oldal, ahol minden információt megtalálsz
a vérnyomás problémákról!

<http://www.magasvernyomas.info>