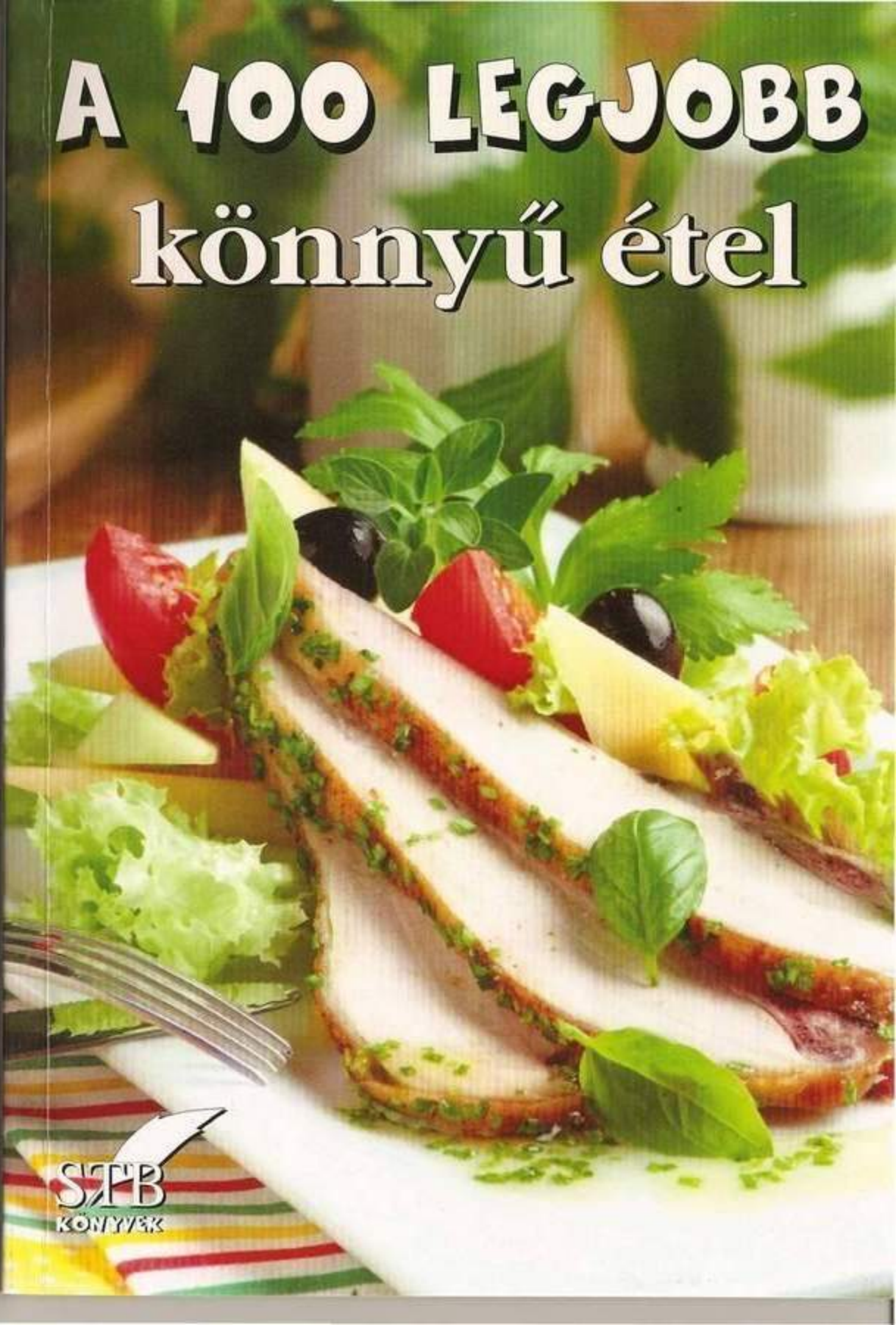
A 100 LEGJOBB könnyű étel



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB
könnyű étel

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Rus Ibolya
A borítón lévő ételt készítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 978-963-9720-50-3

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Nyomdai munkák: Kínai Népköztársaság

Előszó

Mit is jelent e cím, *könnyű receptek?* A kötet válogatásakor elsőrendű szempont volt, hogy az ajánlott ételek úgy egészségileg mint elkészítésének módjában könnyűek legyenek. A könnyű étel könnyű élethez, jó közérzethez vezet, és ha mindezt még könnyedén is valósítjuk meg, eleget teszünk zsúfolt napjaink kívánalmainak.

Rugalmasnak kell lennünk így is, úgy is. A hosszadalmasabb, nehezebben megvalósítható kreációkat hagyjuk hétvégére, szabadnapokra. A munkás hétköznapokon, amikor általában a nap végére gyűl össze a család, és kevés az idő a főzőcskére, ügyelnünk kell arra, hogy időben megemészthető, mégis tartalmas, sokféleségében színes, könnyed harapnivalót élvezhessünk. Ehhez nem kell túl szigorúnak lennünk, és a kalóriatáblázatot sem kell bújnunk görcsösen. Elég, ha szem előtt tartunk néhány könnyen megjegyezhető tudnivalót, és azokat kreatívan felhasználva megalkotjuk a saját kis reformkonyhánkat, amiről tudjuk, hogy saját szájunk íze szerint működik.

Igyekeztünk úgy összeállítani a jelen válogatást, hogy nagyon sok zöldséges, salátás, zöldfűszeres étel legyen benne, a húsok közül kiemelt helyet kapott a sovány csirke, pulyka, bárány és borjú. Nem hiányozhattak a hal- és vadhúsból készült receptek sem. Megemlítünk néhány főzeléket is, mely kezd kimenni a divatból, pedig nagyon egészséges, könnyű, és gyorsan elkészíthető. Édes falatok közül pár olyan tippet igyekeztünk adni, amelyben a felhasznált alapanyagok vannak jó hatással az egészségre, gabonapelyhes vagy aszalt gyümölcsös, friss gyümölcsös variációk, melyek csillapítják édesség utáni vágyunkat, mégis könnyen emészthetőek.

Figyeltünk arra is, hogy az ételek elkészítési módja az egészséges konyhának megfelelő legyen, sok a párolt, grillezett, natúr sütött hús, sok benne a friss idénysaláta, vagy a tartalmasabbak olajos magokkal vannak fellazítva. A nehéz, ereket, gyomrot tönkretevő zsírok, olajok helyett a kitűnő olívaolajat vetettük be, a puffasztó finomított lisztek, gabonák helyett pedig a teljes kiőrlésűeket, a korpásakat, héjasakat, melyek rost-, vitamin- és ásványianyag tartalma nagyobb..

Az ételízesítők közül a sómenteseket ajánljuk, hiszen többször is utóízesítünk főzés közben, arról megfeledkezve, hogy már eleve egy-egy leveskocka, adalékanyag kellő mennyiségű sót tartalmaz! Ízesítsünk inkább minél több zöldfűszerrel, széles palettájukról ma már bárki válogathat, hiszen ott vannak kis cserépben az üzletek polcain. Akár mi magunk is dédelgethetjük, nevelhetjük balkonládákban, kiskertekben, így frissen szakítva a legjobb hatásúak. Sok köztük az emésztéskönnyítő, vízhajtó (kapor, petrezselyem zöldje, bazsalikom, rozmaring...), masok a puffadást akadályozzák meg (kömény, babér, zsálya, fokhagyma...). Ugyanígy járjunk el a csírákkal is, élettani hatásuk annyira kedvező, hogy magunk is hozzáfoghatunk a tápanyagokban gazdag, ropogós, friss csemegék előállításához. Akár szendvicsekre, uzsonnakrémekre, levesekre, húsokra szórva is fogyaszthatjuk.

Tehát, hogy mitől is könnyű egy étel? Elsősorban a felhasznált alapanyagoktól és az elkészítés módjától, de figyelmünk ki kell terjedjen a minőségtől a mennyiségig! Ne gondoljuk, hogy ez különösebb tudást vagy időt igényel, hiszen mint fentebb is láthattuk, már kevés odafigyeléssel megreformálhatjuk konyhánkat, adózva ezzel az egészség oltárán.

Végül néhány szó az edényekről. A mai háziasszony konyhájából nem hiányozhat a jó minőségű *teflon bevonatú serpenyő*, melyben akár zsiradék nélkül is elkészül az étel. Nem luxus ma már a *wok* sem, hiszen megfelelő kialakítása miatt a húsok és zöldségek percek alatt ropogósra sülnek, párolódnak benne, megtartva így tápértékűket és frissességüket. Jó szolgálatot tesz a *római cserépedény*, melyben nagyon kevés folyadék és zsiradék hozzáadásával puhára párolódik az étel, a saját levében, szaftjában, gőzében. Tudni illik, hogy a legegyszerűbb vastag falú vagy aljú lábos, fazék is kiváló az egészséges főzőcskéhez, ha nem nagy lángon lobog benne a leves, főzelék, hanem mértékletes, lassú tűzön, egyenletesen készül meg.

Igényes alapanyagból, jó konyhatechnikával, mértékletes mennyiségben egészséges és könnyű ételek születhetnek, ehhez az életmódrecepthez már csak saját szívünket-lelkünket kell hozzáadni, hogy végképp garantált legyen a siker!

Váljék kedves egészségükre!

A SZERKESZTŐ

Sajtos hagymaleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 nagyobb vöröshagyma
- 1,5 l húsleves
- 1 dl tejföl
- 2 evőkanál durumliszt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor metélőhagyma
- 4 szelet bakonyi barna kenyér
- 10 dkg zsírszegény sajt
- őrölt bors • só.

A vöröshagymát megtisztítjuk, és durvára reszeljük. Enyhén megsózzuk, lábasba rakjuk, majd meglocsoljuk kevés húslevessel. Gyakran kavargatva, fedő alatt 5 percig pároljuk, közben pótoljuk az elpárolgó folyadékot. Megszórjuk a durumliszttel, pépesített fokhagymával ízesítjük, és kissé megdinszteljük. Folyamatosan kavargatva felöntjük a húslevessel, és 15 perc alatt készre főzzük.

A tejfölt kikavarjuk 2 dl forró levessel, majd a lábasba öntjük, összekavarjuk, és levesszük a tűzről. A kenyérszeleteket ropogósra pirítjuk és felkockázzuk. A forró levest bögrékbe merjük, beleszórjuk a pirítóskockákat, majd tetejére sajtot reszelünk.

Jó tudni!

A zsíros sajtok helyett használjunk könnyű, zsírszegény túrót vagy mozzarellát. A tejfölt és a tejszínt általában kiválthatjuk joghurttal és kefírrel.

Zöld krémleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg brokkoli
- 3 tojás • 1 evőkanál ételízesítő
- őrölt bors • fokhagymás só.

A brokkolit megmossuk és rózsáira szedjük. Enyhén ételízesítős, sós vízben puhára főzzük úgy, hogy 1,5 liter lé maradjon rajta. Megborsozzuk, beleütjük a három tojást, majd kézimixerrel pürésítjük. Ízlés szerint citromlével savanyíthatjuk.

Gyors meggyleves

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 dl meggybefőtt
- 1 dl tej
- 2 dl zsírszegény tejföl
- 2 evőkanál durumliszt
- 4 szem szegfűszeg
- fél citrom
- 2 evőkanál méz.

A cukrozatlan befőttet lábasba rakjuk, majd felöntjük 5 dl vízzel. Szegfűszeggel fűszerezzük, és felforraljuk. A lisztet, a tejfölt és a tejet csomómentesre dolgozzuk, majd behabarjuk vele a levest. Egy perc alatt összefőzzük, kidobjuk belőle a szegfűszeget, majd tíz percig pihentetjük. Mézzel vagy édesítőszerrel ízesítjük, és tetejére citromlevet csepegtetünk. Összekeverjük és hagyjuk kihűlni.

Zöldségkrémes halleves

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,2 kg fehér húsú tengeri hal
- 2 paradicsom
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 sárgarépa
- 1 kisebb zellergumó
- 2 citrom
- 2 tojássárgája
- olívaolaj
- 1 evőkanál majonéz
- 2 babérlevél
- őrölt bors • só.

A halat megtisztítjuk, bedörzsöljük sóval, majd meglocsoljuk a citrom kifacsart levével. A zöldségeket megtisztítjuk, majd a paradicsommal együtt feldaraboljuk. Fazékba rakjuk, meglocsoljuk olívaolajjal, felengedjük 1,5 dl vízzel, majd sóval, borssal és babérlevéllel ízesítjük. Fél órán át pároljuk, hozzáadjuk a halat, és 20 perc alatt készre főzzük. Kiszedjük belőle a halhúst, félretesszük és melegen tartjuk. A levest leszűrjük, a zöldségeket pépesítjük, majd összekeverjük a fél citrom levével kidolgozott tojássárgákat. A zöldséges masszát a leveshez adjuk, tányérokba merjük, majd külön tálkában majonézzel lecsöpögtetett halat kínálunk mellé.

Jó tudni!

Együnk minél több halat!
A halhús zsírszegény, fehérjedús,
és a benne levő omega 3 zsírsav
kedvező élettani hatású.

Cukkinis erőleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 apró, kemény cukkini • 1 l erőleves
- 10 dkg konzerv szójacsíra • 1 szál újhagyma
- 1 marék durum cérnametélt
- 1 evőkanál szójaszósz • olívaolaj • só.

A cukkinit meghámozzuk, majd apróra kockázzuk. Az olívaolajat felhevítjük, majd erősebb tűznél lepirítjuk rajta a cukkinit és a lecsöpögtetett szójacsírát. Meglocsoljuk 3 evőkanál vízzel, majd fedő alatt pároljuk. Amikor levét elpárologtatta, a zöldségeket belerakjuk a felfőzött erőlevesbe. Hozzáadjuk a sós vízben kifőzött, majd leszűrt cérnametéltet és a szójaszószt, összekeverjük és levesescsészékbe osztjuk. Tetejét megszórjuk a vékonyra karikázott újhagymával.

Rákleves tofuval

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg apró rák • 30 dkg tofu • 1 l húsleves
- 1 csomó újhagyma • 2 levél nori • 4 szál zellerlevél
- 1 evőkanál szójaszósz • mogyorónyi friss gyömbér • só.

A húslevest fokhagymaprésen átnyomott gyömbér levével és a szójaszósszal ízesítjük, majd felforraljuk. A hagymát és a tofut feldaraboljuk, és a rákkal együtt a leveshez adjuk. Összefőzzük, majd tálaláskor tetejét megszórjuk felaprított norival és zellerlevéllel.

Zöldséges pulykaleves

Elkészítési idő: 100 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg pulykahús
- 2 sárgarépa
- 10 dkg zöldbab
- 10 dkg zöldborsó
- 10 dkg karfiol
- 10 dkg karalábé
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 2 evőkanál olaj
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 csokor zellerzöld
- 1 evőkanál turbolya
- 1 kiskanál szójaszósz
- csipet fehér bors
- 1 kiskanál só.

A megtisztított húst leszárítjuk, és kevés forró olajon mindkét oldalát átsütjük. A megpirult húst mély tálba tesszük, ráöntünk két liter forró vizet, megsózzuk és felforraljuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, majd a zellerzölddel és a petrezselyemzölddel együtt a leveshez adjuk. Felforraljuk, a tetején keletkezett habot leszedjük, majd fedő alatt egy órán át főzzük.

Amikor a hús megpuhult, kivesszük a főzőléből és feldaraboljuk. A levest átszűrjük, hozzáadjuk a megtisztított, feldarabolt sárgarépát, karalábét, zöldbabot, a rózsáira szedett karfiolt és a zöldborsót. Sóval és borssal ízesítjük, és negyed óra alatt puhára főzzük.

Visszatesszük a hússzeleteket, belekeverjük a szójaszószt, és megszórjuk apróra vágott turbolyával.

Kínai édes-savanyú leves

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kisebb sárgarépa • 2 fehérrépa
- 10 dkg brokkolirózsa • 10 dkg kínai gomba
- 15 dkg tofu • 3 db ecetes uborka
- 1 l húsleves • 1 gerezd fokhagyma
- 2 kiskanál mogyoróolaj • fél kiskanál szezámolaj
- 1 evőkanál szójaszósz • 1 evőkanál rizsecet
- őrölt bors, só.

A megtisztított sárgarépát és fehérrépát 4 cm hosszú, vékony csíkokra vágjuk, és beletesszük a felhevített olajkeverékbe. Hozzáadjuk a rózsáira szedett brokkolit, a gombát és az apróra vágott fokhagymát, majd folyamatosan kavargatva addig sütjük, amíg ropogós lesz.

Amikor elkészült, beleöntjük a húslevest, beletesszük a kockára vágott tofut, és a vékony, hosszú csíkokra vágott uborkát. Szójaszósszal és rizsecettel ízesítjük. Sóval és borssal ízesítjük, majd csészékbe osztjuk.

Zabkorpás tofukrém

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 érett banán • 15 dkg tofu
- 1 evőkanál zabkorpa • 1 evőkanál méz
- 25 dkg háztartási keksz.

A banánt, a tofut és a mézet összeturmixoljuk. Belekeverjük a zabkorpát, és a krémet elosztjuk a kekszek tetején.

Gombaleves zabpehellyel

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg csiperkegomba
- 3 evőkanál zabpehely
- 1 evőkanál zabpehelyliszt
- 1 kisebb sárgarépa
- 1 kisebb fehérrépa
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál fehér bors • só

A gombát, a vöröshagymát és a zöldségeket megtisztítjuk. A vöröshagymát finomra vágjuk, a zöldségeket feldaraboljuk, a gombát pedig csíkokra vágjuk. A hagymát megfuttatjuk a felhevített olajon, beletesszük a gombát, majd hozzáadjuk a zöldségeket. Folyamatos keverés közben 8–10 percig pirítjuk. Megszórjuk sóval, borssal és az apróra vágott petrezselyemzölddel. Ezután meghintjük a zabpehelyliszttel, pár másodpercig pirítjuk, majd rászórjuk a pirospaprikát. Felengedjük 1,5 liter vízzel, és amikor felforrt, beletesszük a zabpelyhet. Mérsékelt lángon 10 perc alatt készre főzzük.

Jó tudni!

A finomított lisztek helyett próbáljuk ki a teljes kiőrlésűeket, a korpában és rostokban dús gabonaféléket!

Burgonyakrémleves pirított kockákkal

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg burgonya • 4 szelet rozskenyér • 2 dl tejföl
- 1 evőkanál rozsliszt • 2 szál zellerlevél
- 1 evőkanál ételízesítő • almaecet • só.

A burgonyát meghámozzuk, apró kockákra vágjuk, majd felengedjük 1 liter vízzel. Megsózzuk, megszórjuk az ételízesítővel, félkészre főzzük, majd beletesszük a zellerlevelet. Készre pároljuk, kidobjuk belőle a zellerleveleket, majd botmixerrel pürésítjük. Felöntjük egy liter vízzel, felforraljuk, és ha szükséges, utóízesítjük. Behabarjuk a liszttel csomómentesre kevert tejföllel, összerotyogtatjuk, majd levesszük a tűzről. Almaecettel savanyítjuk, kissé hűlni hagyjuk, majd tányérokba osztjuk. A kenyérszeleteket megpirítjuk, apróra daraboljuk, majd elosztjuk a leves tetején.

Kapros uborkaleves

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kisebb kígyóuborka
- 25 dkg túró • 3 dl joghurt
- 1 csokor kapor • 1 citrom • só.

Az uborkát meghámozzuk, földaraboljuk, majd a túróval és a joghurttal együtt turmixgépben összedolgozzuk. Megszórjuk az apróra vágott kaporral, a citrom kifacsart, leszűrt levével ízesítjük. Ízlés szerint megsózzuk, tányérokba osztjuk, és hidegen kínáljuk.

Pikáns káposztaleves

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg fehérkáposzta
- 25 dkg savanyú káposzta
- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 dl sovány tejföl
- 3 babérlevél
- 1 szál lestyán
- 1 szál csombor
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- ételízesítő • só.

A sárgarépát és a fehérrépát meghámozzuk, felkarikázzuk, majd a felforrósított olajon jól megdinszteljük. Felengedjük vízzel, majd beletesszük a kimosott savanyú káposztát és a csíkokra vágott fehérkáposztát. Sózzuk, borsozzuk, majd ételízesítővel, csomborral, lestyánnal és babérlevéllel fűszerezzük.

Belerakjuk a megtisztított, egészben hagyott vöröshagymát és a pépesített fokhagymát, majd közepes tűzön készre főzzük. Kidobjuk belőle a lestyánt, a csombort és a vöröshagymát. Meglocsoljuk a forró levessel csomómentesre kavart tejföllel, és összerotyogtatjuk.

Jó tudni!

Sok zöldfűszer, így a kapor, petrezselyem, zsálya vízhajtó hatású, akár frissen, akár szárítva használjuk.

Gazdag erőleves

Elkészítési idő: 70 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sertéscsont • 2 sárgarépa
- 1 fehérrépa • 1 vöröshagyma
- 8 kelbimbó • 10 dkg zsenge zöldborsó
- 1 evőkanál ételízesítő
- 1 csokor petrezselyemzöld • só.

A csontokat megmossuk, felengedjük kevés vízzel, majd felforraljuk. Leöntjük róla a levet, majd felöntjük 3 liter vízzel. Megsózzuk és takaréklángon főzzük. A meghámozott sárgarépát és fehérrépát felkockázzuk, majd a megtisztított és egészben hagyott vöröshagymával együtt a csontokhoz tesszük. Megszórjuk az ételízesítővel, hozzáadjuk a kelbimbót, majd további 20 perc múlva a zöldborsót. Készre főzzük, kidobjuk belőle a csontokat és a vöröshagymát, majd ha szükséges, utóízesítjük. A petrezselyemzöldet apróra vágjuk, a leves tetejére szórjuk, majd 1 perc alatt összerotyogatatjuk. Levesszük a tűzről, kissé hűlni hagyjuk, majd forrón kínáljuk.

Árpakrémleves

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg árpa
- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 2 nagyobb burgonya
- 1 kisebb vöröshagyma
- 10 dkg zellergumó
- ételízesítő • só.

A megtisztított burgonyát, sárgarépát, fehérrépát és vöröshagymát feldaraboljuk. Másfél liter enyhén sós, ételízesítős vízben puhára pároljuk. Az árpát külön edényben puhára főzzük, a zöldségekhez adjuk, majd összeturmixoljuk. Visszatesszük a tűzhelyre, majd folyamatosan kevergetve felforrósítjuk és azonnal tálaljuk.

Sütőtök-krémleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg sütőtök
- 4 szál zöldhagyma
- 4 vöröshagyma
- 2 fej fokhagyma
- 2 zöldséglevéskocka
- 2 evőkanál olívaolaj
- őrölt bors • só.

A megtisztított sütőtököt kockákra vágjuk, és félretesszük. A vöröshagymát, a zöldhagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, és rövid ideig pároljuk az olívaolajon. Hozzáadjuk a sütőtököt és annyi vizet, hogy ellepje. Beletesszük a leveskockákat, és fedő alatt, mérsékelt lángon 4–5 percig főzzük. Amikor elkészült, turmixgépbe tesszük és összetörjük vagy átpasszírozzuk. Meghintjük sóval és frissen őrölt borssal, majd néhány percre visszatesszük a tűzre. Forrón tálaljuk.

Jó tudni!

A leveseket ne sűrítsük rántással, inkább készítsünk pürésített, mixelt variációkat.

Sonkás erőleves babcsírával

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 l húsleves • 20 dkg üvegtészta
- 4 evőkanál babcsíra konzerv
- 25 dkg pulykamell sonka
- 4 szál újhagyma.

Az üvegtésztát összetörjük, forró vízzel leforrázzuk, öt percig pihentetjük és leszűrjük. A húslevest felforrósítjuk, beletesszük a tésztát, majd négy tányérba osztjuk. A sonkát apró kockákra vágjuk, az újhagymát megtisztítjuk, vékonyan felkarikázzuk, a konzerv babcsírát lecsöpögtetjük. A leves tetejének egyik részére sonkát, mellé újhagymát, babcsírát halmozunk úgy, hogy azok ne egymáson, hanem egymás mellett legyenek, befedve ezzel a levest. Tetejét megszórhatjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Könnyű brokkoli-krémleves

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg mirelit brokkoli
- 1,2 l húsleves (lehet kockából is)
- 2 dl natúr joghurt • só.

A húslevest felforraljuk és belerakjuk a brokkolirózsákat. Ízlés szerint megsózzuk, majd közepes tűznél, negyed óra alatt készre pároljuk. Levesszük a tűzről, botmixerrel pépesítjük, majd tányérokba adagoljuk. A joghurtot krémesre kavarjuk, és elosztjuk a leves tetején. Pirított rozskenyeret kínálunk mellé.

Lencseleves

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg lencse
- 1 evőkanál konzerv szójacsíra
- 1 vöröshagyma
- 1 kiskanál fokhagymakrém
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 3 húsleveskocka
- 2 babérlevél
- őrölt fehér bors
- 1 csokor metélőhagyma
- 2 evőkanál almaecet
- só.

A leveskockát felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk. Az olajat lábasba öntjük, hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát és a pépesített fokhagymát, majd megdinszteljük. Rárakjuk a megtisztított lencsét, kissé megpirítjuk, majd ráöntjük a kockából készített főzőlevet. Babérlevéllel ízesítjük, készre főzzük, majd levesszük a tűzről. A szójacsírát lecsöpögtetjük, és a levesbe keverjük. Sóval, borssal és ecettel ízesítjük, majd tetejét megszórjuk az apróra vágott metélőhagymával.

Jó tudni!

A csírák tápanyagokban, vitaminokban, ásványi anyagokban gazdagok.

Paradicsomleves barna rizzsel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 l paradicsomlé • 1 l húsleves
- 15 dkg előfőzött, hosszúszemű barna rizs
- 2 evőkanál durum liszt
- 2 evőkanál olívaolaj • 2 evőkanál méz
- 1 szál zellerlevél • pirospaprika • só.

A rizst sós vízben puhára pároljuk, majd leszűrjük. A lisztet megfuttatjuk az olívaolajon és megszórjuk a pirospaprikával. Lassan hozzáadagoljuk a paradicsomlevet úgy, hogy az kissé besűrűsödjön. Beledobjuk a zellerlevelet, megsózzuk, felengedjük a húslevessel, és felforraljuk. Beleszórjuk a rizst, két perc alatt összerotyogtatjuk, majd levesszük a tűzről. Kidobjuk belőle a zellert és ízlés szerint mézzel megédesítjük.

Brokkolisaláta tökmagolajjal

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg brokkoli
- 2 édes alma • 2 citrom leve
- 1 evőkanál tökmagolaj
- tengeri só.

A megtisztított brokkolit apró rózsákra szedjük, és enyhén sós vízben megfőzzük. Ezután szűrőbe tesszük, és hagyjuk lecsöpögni. Közben az almát lereszeljük, majd alaposan elkeverjük a citromlével, az olajjal és kevés sóval. A brokkolit egy nagyobb salátástálba tesszük, és jól meglocsoljuk a citromleves keverékkel. Lehűtve kínáljuk.

Olasz vegyes

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg pulykamellsonka
- 2 vajpaprika
- 1 cukkini
- 15 dkg koktélparadicsom
- 1 evőkanál olajbogyó
- 2 gerezd fokhagyma
- 13 dkg mozzarella sajt
- 1 evőkanál apróra vágott bazsalikom
- 1 evőkanál apróra vágott oregánó
- 3 evőkanál olívaolaj
- só.

A megtisztított paprikát pár percig grillezzük, majd hideg vízbe mártjuk, és lehúzzuk a héját. A cukkinit felkarikázzuk, és kevés olajon megpirítjuk. Zúzott fokhagymával, sóval, a zöldfűszerekkel és a maradék olajjal ízesítjük. Levesszük a tűzről, hozzákeverjük a feldarabolt mozzarellát, a paradicsomot, az olajbogyót, a sült paprikát és végül a sonkát. Alaposan elvegyítjük, és 10–15 percig pihenni hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek.

Jó tudni!

Használjuk egészséges olajokat
mint az olíva,
a tökmagolaj, a dió vagy a szezám.

Hideg padlizsánkrém

Elkészítési idő: 15 perc+sütés

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagyobb padlizsán
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 kisebb gerezd fokhagyma
- fél citrom • csipet bors
- só.

A padlizsánt vékony lemezzel takart nyílt lángon átsütjük, majd meghámozzuk. Húsát pépesítjük, majd üvegtálba rakjuk. Hozzáadjuk a reszelt vöröshagymát és fokhagymát, majd meglocsoljuk citromlével. Sóval és borssal ízesítjük, és jól összekavarjuk. Jól behűtjük, majd sokmagvas kenyérrel és paradicsommal kínáljuk.

Avokádókrém

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 érett avokádó
- 4 tojás
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- só • rozskenyér.

Az avokádót kettészeljük, közepéből kidobjuk a magot, majd húsát kikaparjuk. Tálba tesszük, meglocsoljuk az olajjal, és ráreszeljük a keményre főtt tojások sárgáit. Megsózzuk, kézimixerrel pépesítjük, majd citromlével ízesítjük. A kenyérszeleteket megpirítjuk, és melegen megkenjük a krémmel. Friss salátával vagy paradicsommal fogyasztjuk.

Csukapástétom

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg csuka
- 2 paradicsom
- 1 paprika
- 40 dkg paradicsompüré
- 2 dkg vaj
- 4 tojás
- 1 evőkanál tejszín
- friss bazsalikom
- őrölt bors
- só.

A megtisztított csukát sós vízben megfőzzük, kiszedjük belőle a csontos, szálkás részeket, majd a húsát apróra vágjuk. A paprikát és a paradicsomot felkarikázzuk, majd kevés vajon megpároljuk. A tojást felverjük, belekeverjük a tejszínt, a paradicsompürét és hozzáadjuk a halhúst. Beleszórjuk a finomra vágott bazsalikomot, sózzuk, borsozzuk, végül hozzákeverjük a párolt paradicsomot és paprikát. Egy tűzálló tálat enyhén kivajazunk, beleöntjük a keveréket, és 25 perc alatt készre pároljuk.

Jó tudni!

szendvicsekre feltétnek
kavarjunk friss idényzöldségekből
krémeket, habokat
a megunt felvágottak helyett.

Garnélás tésztasaláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 2–3 személyre:

- 10 dkg szalagtészta
- 4 dkg főtt garnéla
- 2 paradicsom
- 4 evőkanál olívabogyó
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma
- 2 evőkanál balzsamecet
- őrölt bors • só.

A tésztát készre főzzük, hagyjuk lecsöpögni és kihűlni. A paradicsomot csíkokra vágjuk, majd az olívabogyóval és a garnélával együtt a tésztához keverjük. Az olajat elvegyítjük a balzsamecettel, hozzáadjuk a metélőhagymát, majd enyhén megszórjuk sóval és borssal. Az öntetet a tésztára locsoljuk, és azonnal tálaljuk.

Tárkonyos cukkinifelfújt

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 közepes cukkini • 4 alma • 1 paradicsom
- 1 vöröshagyma • 2 tojás
- 1 mokkáskanál friss tárkony
- 1 mokkáskanál friss kapor
- 2 evőkanál olívaolaj • 1 dkg vaj
- őrölt bors • só.

A cukkinit, a paradicsomot és a hagymát megtisztítjuk, majd ledaráljuk. Az alma héját és magját eltávolítjuk, húsát lereszeljük, majd a ledarált zöldségekhez adjuk. A masszát felhevített olívaolajon pár percig pároljuk. A tojást felverjük, megszórjuk

sóval, őrölt borssal és a párolt zöldségekhez keverjük. Végül meghintjük a finomra vágott zöldfűszerekkel, és kivajazott tűzálló tálba téve, 20 perc alatt készre pároljuk.

Juhtúrós pizza

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 15 dkg margarin
- 4 tojás 2 dl tejföl
- 25 dkg mascarpone sajt
- 20 dkg juhtúró
- őrölt bors
- 1 kiskanál szezámmag
- só.

A lisztet tálba rakjuk, beleütünk egy tojást, majd hozzáadjuk a szobahőmérsékletű margarint. Enyhén megsózzuk, majd puha tésztává gyúrjuk. Kibélelünk vele egy kikent, közepes, kerek formát úgy, hogy széleket is hagyjunk neki.

A sajtot krémesre dolgozzuk a tejföllel és a tojással, majd beleszórjuk a szezámmagot. Sózzuk, borsozzuk és a masszát elosztjuk a tészta tetején. Sütőbe rakjuk, és közepes hőfokon 20 percig sütjük. Ekkor a tetejére morzsoljuk a juhtúrót, majd visszatoljuk a sütőbe és készre sütjük.

Jó tudni!

Együnk minél több tökfélét, mindegyik könnyű és gyorsan emészthető (cukkini, patisszon, spárgatök, uborka).

Tonhalas paradicsomszeletek

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 tonhal konzerv • 4 paradicsom
- salátalevelek • 4 szelet bakonyi rozskenyér
- 1 kiskanál margarin • 1 csokor metélőhagyma
- őrölt bors • só.

A konzervhalról lecsöpögtetjük az olajat, majd tálkába rakjuk. Hozzáadjuk a puha margarint és az apróra vágott metélőhagymát, majd sóval és borssal ízesítjük. Jól kikavarjuk és megkenjük vele a falatkára vágott kenyeret. Tetejére paradicsomdarabokat teszünk, majd a friss salátalevelekkel kibélelt tálra rendezzük.

Bundázott hagyma

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 nagyobb vöröshagyma • teljes kiőrlésű búzaliszt
- 16 nagyobb gerezd fokhagyma • 4 tojás
- csipet őrölt bors • 1 kiskanál ételízesítő
- késhegynyi szódabikarbóna • só • olaj a sütéshez.

A vöröshagymát megtisztítjuk, majd vastag karikára vágjuk. A tojást tálba ütjük, és pépesre dolgozzuk annyi liszttel, hogy sűrű palacsintatésztát kapjunk. Beleszórjuk az ételízesítőt, a borsot és a szódabikarbónát, és ha szükséges, megsózzuk. Bő olajban, közepes lángon kisütjük benne a tésztába mártott hagymakarikákat és a megtisztított fokhagymagerezdeket. Szalvétára szedjük, hogy az felszívja a fölösleges zsiradékot.

Tepsis rák pirítós ágyban

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- szeletelt rozskenyér
- 30 dkg konzerv rák
- 1 evőkanál margarin
- 15 dkg füstölt sajt.

A mártáshoz:

- 5 dkg vaj
- 5 dkg liszt
- 3 dl tej
- só.

Annyi kenyérszeletre van szükség, amennyivel kétszer ki tudunk bélelni egy kistepsit. A pirított kenyérszeleteket hagyjuk kihűlni, majd felével kibéleljük a margarinnal vékonyan kikent tepsit. Megrakjuk a lecsöpögtetett rákkal, megszórjuk a lereszelt sajttal, majd befedjük a többi kenyérszelettel.

Elkészítjük a mártást: a vajat felmelegítjük, beleszórjuk a lisztet és világos rántást készítünk belőle. Folyamatosan kavargatva hozzáadagoljuk a forró tejet, és a mártást sűrűre főzzük. Ráöntjük a szendvicsekre, majd előmelegített sütőben készre sütjük.

Jó tudni!

Nem csak a húsokat lehet panírozni, egyes zöldségfélék is igen ízletesek, ily módon elkészítve: hagyma, brokkoli, karfiol, tök.

Tojáskrém

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás • 2 paradicsom
- 4 sokmagvas zsömle
- 2 dl joghurt • 15 dkg pulykamellsonka
- 1 evőkanál búzakorpa
- 1 csokor metélőhagyma
- késhegynyi őrölt fekete bors • só.

A tojást keményre főzzük, majd megtisztítjuk és a sonkával együtt apróra daraboljuk. Mindkettőt tálkába tesszük, és ráöntjük a joghurtot. Rászórjuk a búzakorpát és a felaprított metélőhagymát, sóval és borssal ízesítjük, majd jól összekeverjük. A zsömléket kettészeljük, és a szeleteket megrakjuk a tojáskrémmel. Tetejére paradicsomkarikát teszünk.

Pirított zöldségek

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa
- 15 dkg karfiol
- 1 kisebb zellergumó
- 2 evőkanál olaj • só.

A sárgarépát, a fehérrépát és a zellert megtisztítjuk, majd vékony csíkokra szeljük. A karfiolt apró rózsákra szedjük és a többi zöldséggel együtt 5 percig pirítjuk a felhevített olajon. Meglocsoljuk fél deci vízzel, és fedő alatt pár percig pároljuk. Amikor levét teljesen elpárologtatta, további egy percig sütjük, majd szójamártással kínáljuk.

Szójafasírt

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg szójagranulátum
- 1 tojás
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál fűszerkeverék
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só
- olaj a sütéshez.

A szóját vízbe áztatjuk, majd jól kinyomkodjuk. Tálba rakjuk, beleütjük a tojást, majd megszórjuk a fűszerkeverékkel. Pépesített fokhagymával, sóval és apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, majd jól összekeverjük. Apró gombócokat formázunk belőle, és felhevített olajon kisütjük. Szalvétára szedjük, hogy leitassuk róla a fölösleges zsiradékot. Friss idénysalátával tálaljuk.

Jó tudni!

A keleti módra, hirtelen pirított zöldségek megőrzik vitamin- és ásványianyag tartalmukat. Vigyázat, az agyonfőzött leves, főzelék lúgos és egészségtelen.

Retekmagos saláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej saláta • 4 piros retek
- 1 alma • 1 evőkanál retekmag
- 1 evőkanál almaecet
- 1 evőkanál méz • csipet só.

A saláta leveleit összetépkedjük, és salátástálba rakjuk. Az almát kicsumázzuk, húsát a retekkel együtt feldaraboljuk. A salátához adjuk, majd megszórjuk a retekmaggal. Felmelegítünk három evőkanál vizet, majd belekeverjük a sót, a mézet és az almaecetet. Elvegyítjük, a salátára locsoljuk, és lazán összekeverjük.

Meleg tésztasaláta

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg durum csőtészta
- 10 dkg brokkoli • 1 sárgarépa
- 10 dkg káposzta • 25 dkg juhtúró
- 2 evőkanál olívaolaj • só.

A tésztát sós vízben kifőzzük, majd leöblítjük és leszűrjük. A brokkolit apró rózsákra szedjük, a sárgarépát megtisztítjuk és gyufaszálnyi metéltre vágjuk. A káposztát felkockázzuk akkora darabokra, amekkora a tészta. Az olajat felhevítjük, majd folyamatosan kavargatva lepirítjuk rajta a zöldségeket. A tésztához adjuk, és jól összekeverjük. Tálakba osztjuk, tetejüket megszórjuk juhtúróval, majd mikrohullámú sütőben felforrósítjuk.

Rizskockák sajtos krémmel és sárgadinnyével

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet puffasztott rizs
- 15 dkg ömlesztett sajt
- 2 evőkanál natúr joghurt
- 2 szelet sárgadinnye
- 1 kiskanál pirított szezámmag
- 1 evőkanál méz.

A sárgadinnye magvas részét kikaparjuk, héját levágjuk, húsát felkockázzuk. A sajtot, a joghurtot és a mézet összeturmixoljuk, majd belekeverjük a szezámmagot. A puffasztott rizsszeleteket négybe vágjuk, tálra rendezzük, majd habzsákból adagolt krémmel díszítjük. Mindegyik szelet tetejét megrakjuk sárgadinnyével. A dinnyét ízlés szerint pótolhatjuk bármilyen más gyümölccsel vagy akár zöldséggel is.

Jó tudni!

A fehér fényezett rizs helyett szokjunk át a barna rizsfélékre, illetve a vadrizsre. Igaz, hogy főzési idejük hosszabb, viszont nem veszítik el magas rosttartalmukat.

Petrezselymes rizssaláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg előfőzött barna rizs
- 1 kisebb kígyóuborka
- 1 savanyú uborka • 3 paradicsom
- 2 dl zsírszegény tejföl
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só.

A rizst sós vízben megfőzzük és leszűrjük. A kígyóuborkát, a savanyú uborkát és a paradicsomot feldaraboljuk. A rizst és a zöldségeket tálba tesszük, megsózzuk, és meglocsoljuk az olívaolajjal meg a tejföllel. Összekeverjük, és tetejét megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel.

Csírás saláta rozskockákkal

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 jégcsapretek • 4 szelet rozskenyér
- 15 dkg savanyú káposzta
- 3 evőkanál lencsecsíra
- 1 evőkanál hántolt tökmag
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- só.

A káposztát kicsavarjuk, majd felhevített wokban átpirítjuk. Hagyjuk kihűlni, majd tálba rakjuk. A rozskenyeret megpirítjuk, majd a meghámozott retekkel együtt apróra kockázzuk. A káposztához adjuk, megszórjuk a lencsecsírával és a tökmaggal, meglocsoljuk az olajjal, majd összekeverjük.

Csirkesaláta borsos-citromos öntettel

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg filézett csirkemell
- 2 közepes cukkini
- 8 szem gyöngyhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb sárgarépa
- 3 evőkanál kukoricaolaj
- só.

Az öntethez:

- 1 citrom
- 1 evőkanál csípős mustár
- őrölt fekete bors
- 1 evőkanál méz
- só.

A csirkemellet csíkokra vágjuk, megsózzuk, és két evőkanál olajon megpároljuk. Kiszedjük a serpenyőből, és hagyjuk kihűlni. A cukkinit meghámozzuk, feldaraboljuk, pépesített fokhagymával ízesítjük, és a maradék olajon megpirítjuk. Szintén kihűtjük, majd a hússal, a felkarikázott gyöngyhagymával és a durvára reszelt sárgarépával együtt tálba tesszük.

Az öntet alapanyagait kézimixerrel kidolgozzuk, a salátára öntjük, és lazán összekeverjük.

Jó tudni!

Salátát nem csak köretként ehetünk. Forró nyári napokon ebédre éppen elég egy frissen készült ropogós saláta.

Almás vega-saláta

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 nagyobb, savanykás alma
- 20 dkg káposzta
- 4 tojás • fél citrom
- 1 újhagyma
- só.

A káposztát vékony csíkokra metéljük, az almát meghámozzuk, kicsumázzuk, feldaraboljuk. Az újhagymát megmossuk, vékonyra karikázzuk. A tojást keményre főzzük, megtisztítjuk és felszeleteljük. A hozzávalókat az alma kivételével tálba rajuk, megsózzuk, majd jól összekeverjük. Ekkor hozzáadjuk az almadarabokat, meglocsoljuk a citrom kifacsart levével, és összerázzuk.

Banánsaláta dióval

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 fej saláta
- 1 fürt nagy szemű szőlő
- 15 dkg dió
- 2 konzerv ananászkarika
- 1 citrom
- 1 dl tejszín
- 1 evőkanál méz.

A salátát összetépkedjük, a szőlőt leszemezzük, az ananászt feldaraboljuk. A tejszínt kikavarjuk a mézzel és a citrom levével, majd beleforgatjuk a diót, a salátát, az ananászt és a szőlőt.

Sajtos babsaláta

Elkészítési idő: 10 perc+főzési idő

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg vörösbab
- 15 dkg feta sajt
- 5 dkg babcsíra konzerv
- 1 lilahagyma
- 2 paradicsom
- 15 szem magozott olajbogyó
- almaecet
- 1 babérlevél
- 1 kiskanál méz
- só.

A babot megmossuk, majd enyhén sós, babérlevéllel ízesített vízben megfőzzük. Leszűrjük, kidobjuk belőle a babérlevelet, és hagyjuk kihűlni. Hozzáadjuk a feldarabolt feta sajtot, a felszeletelt paradicsomot és lilahagymát, az olajbogyót és a babcsírát. Az ecetet elvegyítjük a mézzel és kevés sóval, majd a salátára locsoljuk. Lazán összekeverjük, végül behűtjük.

Jó tudni!

Lazítsuk ételeinket olajos magvakkal, melyek megkönnyítik az emésztést (lenmag, napraforgó, szezámmag, dió).

Fitness-saláta

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg konzerv szójacsíra
- 40 dkg sárgarépa
- 20 dkg fekete olajbogyó
- 10 dkg póréhagyma
- 2 csokor snidling
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 narancs • 1 citrom
- 5 dkg mustár
- kevés Worcester-szósz
- 0,5 dl olívaolaj
- őrölt bors • só.

A megtisztított sárgarépát és póréhagymát metéltre vágjuk, megsózzuk és félretesszük. A citrom és narancs kicsavart levét elkeverjük az olívaolajjal, majd kevés sóval és őrölt borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a Worcester-szószt, a mustárt, és belekeverjük az olajbogyót, majd rászórjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet és snidlinget. Belekeverjük a leszűrt szójacsírát és a póréhagymás sárgarépát, majd lehűtve tálaljuk.

Zabkorpás uborkasaláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kígyóuborka
- 3 zsenge piros retek
- 2 dl joghurt
- 1 evőkanál zabkorpa
- 2 szál petrezselyemzöld
- fél csokor metélőhagyma • só.

Az uborkát meghámozzuk, majd felkarikázzuk. A retket megmossuk és vékonyra szeleteljük. A joghurtot tálba öntjük, belekeverjük a zabkorpát, az apróra vágott petrezselyemzöldet és a snidlinget. Megsózzuk, jól összekeverjük, majd beleforgatjuk a zöldségeket.

Szezámmagos csirketálak

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg sült csirkemell
- 80 dkg burgonya
- 10 dkg mirelit ceruzabab
- 10 dkg borsó
- 1 kisebb pritaminpaprika
- 1 evőkanál olaj
- 1 kiskanál őrölt bors
- 1 kiskanál ételízesítő
- só • szezámmag.

A burgonyát sós vízben megfőzzük, meghámozzuk, majd felkarikázzuk. A babot, a borsót és a kis darabokra vágott pritaminpaprikát 1 evőkanál olajon, lassú tűznél lepirítjuk. Megszórjuk az ételízesítővel, sóval és borssal, a burgonyához adjuk, majd rátesszük a felkockázott csirkehúst. Mély tálkákba osztjuk és tetejét gazdagon megszórjuk szezámmaggal.

Jó tudni!

A paprikát fogyasztáskor kissé sózzuk meg, és öntsünk rá kevés olívaolajat, így provitaminjai hatását is élvezhetjük.

Keleti wok

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg parajlevél • 10 dkg zöldbab
- 15 dkg brokkoli • 1 vajpaprika
- 2 újhagyma• 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 kiskanál frissen reszelt gyömbér
- 1 evőkanál szezámolaj • 2 kiskanál szójaszósz.

A megtisztított parajleveleket csíkokra, a babot és a hagymát pedig 5 centis darabkákra vágjuk. A brokkolit rózsáira szedjük és a vajpaprikát is feldaraboljuk. Az olajat felhevítjük wokban vagy nagy, vastag aljú serpenyőben. Rászórjuk a zúzott fokhagymát és a gyömbért, majd közepes hőfokon pár másodpercig pirítjuk. Hozzáadjuk a babot, a brokkolit, az újhagymát és folyamatosan keverve 3 percig pirítjuk. Belekeverjük a paprikát, majd két perc pirítás után a parajt. Egy-két percig együtt pároljuk az összes zöldséget, majd meglocsoljuk a szezámolajjal és a szójaszósszal.

Tökfőzelék

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg gyalult tök • 2 dl soványtejföl
- 1 dl tej • 2 evőkanál durumliszt
- só.

A tököt lábasba rakjuk, felengedjük kevés vízzel, majd megsózzuk. Negyed óra alatt puhára főzzük, majd behabarjuk a csomómentesre dolgozott tej, tejföl és liszt keverékével.

Magos saláta

Elkészítési idő: 25 perc+érlelés

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kígyóuborka
- 3 paradicsom
- 3 zöldpaprika
- 20 dkg zöldborsó
- 2 sárgarépa
- 2 szál újhagyma
- fél csokor petrezselyemzöld
- 2 dl joghurt
- 2 evőkanál lenmag
- 1 evőkanál szezámmag
- 1 evőkanál tökmagolaj • só.

A zöldborsót sós gőzben megpároljuk, és szűrőbe téve hagyjuk lecsöpögni. Az uborkát héjastól vékonyra szeleteljük, a sárgarépát pedig lereszeljük. A paradicsomot kockára, a paprikát csíkokra vágjuk, az újhagymát feldaraboljuk. A párolt borsót összekeverjük a nyers zöldségekkel, majd meglocsoljuk a joghurt, só és tökmagolaj keverékével. Hűvös helyre tesszük, és legalább egy órán át érleljük. Tálalás előtt megszórjuk a lenmaggal, a szezámmaggal és a finomra vágott petrezselyemzölddel.

Jó tudni!

Használjunk igényes edényeket a főzéshez! A wokban, kedvező kialakítása miatt gyorsan elkészül az étel, a teflonban nem ég le, a római tálban saját szaftjában párolódik.

Sütőtök pogácsák

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sütőtök
- 4 mogyoróhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 tojás
- 4 evőkanál durumliszt
- 1 evőkanál hántolt tökmag
- 1 evőkanál tökmagolaj
- késhegynyi őrölt fekete bors
- cayenne-i bors
- olaj a sütéshez.

A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk, lereszeljük, és levét kinyomkodjuk. A mogyoróhagymát és a fokhagymát finomra aprítjuk, majd összekeverjük a tökkel. Beletesszük a tojást, a lisztet, a tökmagot és a tökmagolajat, majd sóval, borssal, cayenne-i borssal ízesítjük. Jól összedolgozzuk, és a masszából gombócokat formázunk. Kissé lelapogatjuk, majd bő, forró olajban mindkét oldalukat kisütjük. Leitatjuk róluk a fölösleges zsiradékot, majd pikáns mártással kínáljuk szárnyaspecsenyék mellé.

Tepsis puliszka

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg kukoricaliszt
- 30 dkg juhtúró
- 5 dl sovány tejföl
- 1 kiskanál margarin • só.

Felforralunk 7 dl enyhén sós vizet, majd folyamatos kevergetés mellett lassan beleszórjuk a kukoricalisztet. Besűrítjük, de csak annyira, hogy folyós állagú maradjon. Egy hőálló üvegtál alját kikenjük margarinnal, és beleöntünk egy réteg puliszkát. Tetejére juhtúrót morzsolunk, és meglocsoljuk tejföllel. Ismét egy adag puliszka, majd túró és tejföl következik. Ezt addig rétegezzük, amíg a hozzávalók el nem fogynak, legtetejére túró kerüljön. Előmelegített sütőbe rakjuk, és pirosra sütjük. Kivesszük, hagyjuk kihűlni, majd tányérokra szeleteljük. Ízlés szerint szórhatunk rá reszelt sajtot.

Zöldséges köles

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg köles
- 2 közepes vöröshagyma
- 1 zöldpaprika
- 1 paradicsom
- 2 közepes cukkini
- 3 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma
- kakukkfű
- babérlevél
- só.

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A felhevített olajon megdinszteljük, majd hozzáadjuk a többi, feldarabolt zöldséget. Pépesített fokhagymával, kakukkfűvel, babérlevéllel és sóval ízesítjük, majd beleszórjuk a kölest. Felengedjük kevés vízzel, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha szükséges, az elpárolgó főzőlevet vízzel pótoljuk.

Tepsis rakottas

Elkészítési idő: 55 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg filézett halszelet
- 40 dkg burgonya
- 70 dkg tök
- 30 dkg sajt
- 1 vöröshagyma
- 1 kisebb alma
- 3 gerezd fokhagyma
- 4 dl sovány tejföl
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál ételízesítő
- késhegynyi pirospaprika
- 1 csokor kapor
- 1 kiskanál vaj • só.

A tejfölt kikavarjuk az ételízesítővel, a felaprított kaporral és a pépesített fokhagymával, majd hűtőbe tesszük és hagyjuk, hogy az ízek összeérjenek. A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, felkarikázzuk és vajjal kikent tepsibe sorjázzuk.

A meghámozott tök belsejét kikaparjuk, húsát felkockázzuk. A vöröshagymát felaprítjuk, majd megdinszteljük az olajon. Megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk a tököt, majd néhány perc alatt összepároljuk. Levesszük a tűzről, és belekeverjük a meghámozott, kicsumázott, apróra darabolt almát.

A halszeleteket megszórjuk sóval, és kevés olajon mindkét oldalát hirtelen elősütjük. A burgonyára terítjük, és tetején elosztjuk az almás tököt. Rálocsoljuk a tejfölt, megszórjuk reszelt sajttal, és leterítjük alufóliával. Sütőbe rakjuk fél órára, majd a fóliát levesszük és a sajtot megpirítjuk a tetején.

Töltött gombafejek

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csiperkegomba
- 1 dl olívaolaj
- 3 dkg vaj
- 1 nagyobb vöröshagyma
- 2 tojás
- 8 dkg zsemlemorzsa
- 5 dkg sajt
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors
- só.

A megtisztított gombák szárát kitörjük, a fejeket pedig vékonyan kivajazott tepsibe rendezzük. A vöröshagymát és a gombaszárakat apróra vágjuk, és az olívaolajon megpároljuk. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, majd megszórjuk sóval és borssal. Lehúzzuk a tűzről, hozzákeverjük a zsemlemorzsát, és a felvert tojást. Folyamatos keverés közben, mérsékelt lángon besűrítjük. A gombafejeket enyhén sózzuk, borsozzuk, ezután megtöltjük a tojásos masszával. Megszórjuk a lereszelt sajttal, majd tetejére olvasztott vajat csöpögtetünk. Sütőbe toljuk, és közepes hőfokon átsütjük.

Jó tudni!

Ízesítéskor vigyázzunk a só és cukor mennyiségére. Általában a leveskockák, ízesítők, adalékok eleve tartalmazzák a fentieket.

Zöldséges egybensült tök

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 közepes főzőtök • 30 dkg sajt
- 4 paradicsom • 1 cukkini
- 15 dkg barna rizs • 2 kisebb savanyú uborka
- 3 evőkanál tökmagolaj • 1 csokor kapor
- 2 nagy csokor metélőhagyma
- késhegynyi őrölt fekete bors • só.

A paradicsomot és a meghámozott cukkinit apróra daraboljuk, majd a felmelegített olajon előbb lepirítjuk, majd lassú tűznél kicsit megpároljuk.

A rizst enyhén sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük. Az uborkát szintén kis darabokra vágjuk. A fenti hozzávalókat tálba rakjuk, majd rászórjuk az összeaprított kaprot és metélőhagymát. Sóval és borssal ízesítjük, majd az egészet alaposan összekeverjük.

A tököt meghámozzuk, hosszában kettészeljük, magvas részét kikaparjuk. Helyét megtöltjük a zöldségek keverékkel, majd kikent tepsibe rakjuk. Megszórjuk a lereszelt sajttal, letakarjuk alufóliával, és meleg sütőbe tesszük. Közepes hőfokon sütjük húsz percig, majd levesszük róla a fóliát, és tetejét pirosra sütjük.

Fetás pulykamelles nyársak

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg pulykamellfilé • 50 dkg feta sajt
- 12 szem mogyoróhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1 dl száraz vörösbor • só.

A húst egyforma kockákra daraboljuk, megsózzuk, majd kis tálkába rakjuk. Meglocsoljuk a vörösborral, és egy órára hűtőbe rakjuk. Kivesszük, szűrőbe tesszük és hagyjuk lecsöpögni. A feta sajtot a hús méretéhez hasonló darabokra vágjuk, a mogyoróhagymát megtisztítjuk. Előkészítünk négy nyársat, majd váltakozva felhúzzuk rá a hozzávalókat. Megforgatjuk a tányérba locsolt olívaolajban, majd gyakran forgatva grillen megsütjük.

Ruckolás spagetti

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg durum spagetti
- 4 közepes paradicsom
- 20 dkg gomba
- 2 csokor ruckola
- 3 evőkanál babcsíra konzerv
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál szójaszósz
- késhegynyi morzsolt oregáno
- 3 evőkanál tökmagolaj
- só.

A spagettit enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük és melegen tartjuk. A gombát megtisztítjuk, feldaraboljuk, majd a felhevített olajon megdinszteljük. Pépesített fokhagymával ízesítjük, 1 perc alatt lepirítjuk, majd felöntjük 1 dl vízzel. Beleszórjuk az oreganót, megsózzuk, majd öt percig forraljuk. Levesszük a tűzről, majd belekeverjük a feldarabolt paradicsomot, a lecsöpögtetett babcsírát, a szójaszószt és a felaprított ruckolát. A forró tésztát tányérokba osztjuk, tetejét megrakjuk a ruckolás raguval, majd megszórjuk reszelt sajttal.

Gombás töret

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg töret
- 50 dkg gomba
- 6 szál újhagyma
- 2 dl natúr kefir
- 4 evőkanál olaj
- só.

A töretet egy evőkanál olajon megpirítjuk, majd levesszük a tűzről. A hagymát vékonyan felkarikázzuk, majd megfuttatjuk a megmaradt olajon. Rátesszük a felszeletelt gombát, majd folyamatosan kavargatva addig pirítjuk, amíg a gomba leve el nem fő. Ekkor megsózzuk, hozzáadjuk a pirított töretet, és felengedjük 3 dl vízzel. Gyakran kavargatva puhára pároljuk, és közben vízzel pótoljuk az elpárolgó főzőlevet. Amikor a töret megpuhult, hagyjuk hogy levét elfője, majd melegen tányérokba osztjuk. Kefirrel meglocsolva tálaljuk.

Szőlőlevelek rizzsel töltve

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg barna rizs
- zsenge szőlőlevelek
- 3 szál zöldhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 csokor kapor
- 4 mentalevél • őrölt bors
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom leve • só.

A megmosott szőlőleveleket leforrázzuk, és hagyjuk lecsöpögni. A zöldhagymát apróra vágjuk, és felhevített olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a rizst, a zöldfűszereket, majd megszórjuk sóval és őrölt borssal. Rövid ideig pirítjuk, majd felöntjük kevés vízzel, és lefedve 10–15 perc alatt készre főzzük. Amikor a keverék kihűlt, a töltött káposztához hasonlóan megtöltjük vele a leveleket. Egy hőálló edényt kibélelünk szőlőlevelekkel, és belefektetjük a tekercseket. Felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, meglocsoljuk citromlével, és lefedjük. Alacsony hőfokon egy óra alatt puhára pároljuk, majd hidegen tálaljuk.

Karalábéfőzelék

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg karalábé
- 2 dl sovány tejföl
- 2 evőkanál durum liszt
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 evőkanál ételízesítő • só.

A karalábét megtisztítjuk, és kisebb kockára daraboljuk. Felengedjük annyi vízzel, amennyi ellepi, beleszórjuk az ételízesítőt, majd puhára pároljuk. A főzési idő legvégén annyi főzőlé legyen rajta, amennyi éppen ellepi. Ha szükséges, főzés közben az elpárolgó levet vízzel pótoljuk. A tejfölt és a lisztet keverőtálba tesszük, beleszórjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet, majd csomómentesre dolgozzuk. Amikor a karalábé megfőtt, a forró főzőlé felét lassan a tejfölhöz adagoljuk, vigyázva, hogy közben folyamatosan csomómentesre legyen kavarva. Az egészet rálocsoljuk a főzelékre, ha szükséges, utóízesítjük sóval, és lassú tűznél besűrítjük. Ízlés szerint citromlével savanyíthatjuk.

Zöldségpörkölt galuskával

Elkészítési idő: 45 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 közepes sárgarépa
- 3 fehérrépa
- 2 közepes vöröshagyma
- 15 dkg rozsliszt
- 15 dkg rétes búzaliszt
- 1 tojás • 3 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- késhegynyi őrölt fekete bors • só.

A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és az olajon megdinszteljük. Megszórjuk a pirospaprikával, majd hozzáadjuk a meghámozott, félkarikára vágott zöldségeket. Folyamatosan kavargatva néhány percen át dinszteljük, majd sózzuk, borsozzuk, felengedjük kevés vízzel. A rajta lévő folyadékot mindig kevéssel pótolva puhára pároljuk úgy, hogy a végén pörkölt mennyiségű szaftja maradjon.

A rozslisztet és búzalisztet elvegyítjük, tálba tesszük és beleütjük a tojást. Vízzel locsolgatva sűrűbb masszát kavarunk belőle, majd forrásban lévő sós vízbe szaggatjuk. Leszűrjük, majd a galuskát négy tányérba osztjuk. Tetejére halmozzuk a pörköltet, majd melegen, friss idénysalátával fogyasztjuk.

Zöldfűszeres bélszín

Elkészítési idő: 35 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg bélszín
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 2 evőkanál olívaolaj
- őrölt fekete bors • só.

A bélszínt vastag szeletekre vágjuk, hűtőbe tesszük, és egy napig érleljük. Megszórjuk őrölt borssal, a felhevített olajon hirtelen kisütjük, majd megsózzuk. Megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel és melegen, zöldkörettel vagy friss salátával tálaljuk.

Bárány mangóval

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg bárányhús
- 2 közepes vöröshagyma
- 80 dkg paradicsom
- 2 mangó
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 kiskanál curry
- késhegynyi őrölt kömény
- késhegynyi őrölt fekete bors
- 1 evőkanál sótlan ételízesítő
- 0,5 dl félédes vörösbor
- 1 evőkanál citromlé
- só.

Egy tálban összekeverjük a curryt, a köményt, a borsot, az ételízesítőt, a sót és a vörösbort. Beleforgatjuk a darabokra vágott, megmosott és leszárított húskockákat, majd lefedjük, és egy órára hűtőbe rakjuk. Felhevítjük az olajat, majd lepirítjuk rajta a pácolt húst. Hozzáadjuk a finomra aprított vöröshagymát, és tovább dinszteljük. Rárakjuk a meghámozott, felszeletelt paradicsomot, felengedjük annyi vízzel amennyi ellepi, majd fedő alatt puhára pároljuk. Hagyjuk hogy levét elfője, majd levesszük a tűzről, és ha szükséges, utóízesítjük.

A mangót meghámozzuk, magját kidobjuk, húsát kisebb darabokra vágjuk. Citromlevet csöpögtetünk rá, majd lazán a raguhoz keverjük.

Roston sült bélszín

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg marhabélszín
- 40 dkg gomba
- 30 dkg zsenge zöldborsó
- 2 tojásfehérje
- 2 evőkanál margarin
- 1 mokkáskanál csípős mustár
- őrölt bors • só.

A húst megmossuk, leszárítjuk, felszeleteljük, és vékonyra klopfoljuk. Nagyon vékonyan megkenjük a mustárral, majd megszórjuk sóval és borssal. A gomba héját lehúzzuk, tönkjét kitörjük, húsát apróra vagdaljuk. A felhevített margarinon megpároljuk, közben enyhén megsózzuk. Zsírjára pirítjuk, majd levesszük a tűzről és hagyjuk kihűlni.

Kiterítünk négy szelet bélszínt, majd elosztjuk rajtuk a gombás tölteléket. Megkenjük tojásfehérjével, és egyenként beborítjuk a másik négy szelet hússal. Széleit jól összenyomkodjuk, majd roston készre sütjük. A zöldborsót enyhén megsózzuk, majd kikent serpenyőben, kevés vízzel locsolgatva 10 perc alatt puhára pároljuk. A hús mellé halmozzuk, majd melegen kínáljuk.

Tofusaláta

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg tofu
- 12 darab koktélparadicsom
- 1 csokor metélőhagyma
- 1 salátauborka • fél citrom • só.

A tofut lecsöpögtetjük, felkockázzuk. A paradicsomot megmossuk, kettészeljük, az uborkát meghámozzuk és a tofuhoz hasonló darabokra vágjuk. Az egészet tálba rakjuk, megsózzuk, megszórjuk a felaprított metélőhagymával, majd citromlevet csöpögtetünk a tetejére.

Mézes csirkecombok

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,2 kg csirkecomb
- 3 evőkanál akácméz
- 4 dl ketchup
- 1 mokkáskanál őrölt fekete bors
- 3 dl húsleves
- 20 dkg búzadara
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 kiskanál margarin
- só.

A húst vastag szeletekre vágjuk, majd bedörzsöljük kevés sóval. Előkészítünk egy közepes tepsit, kikenjük 1 kiskanál margarinnal, beleteríjük a combokat és aláöntjük a langyos húslevest. A kethupot összekeverjük a mézzel, a borssal és kevés sóval, majd egyenletesen elosztjuk a hús tetején. Lefedjük alufóliával, 25 percig közepes hőfokon pároljuk, majd levesszük róla a fóliát és készre sütjük. Időnként locsolgatjuk saját pecsenyelevével.

A búzadarát megpirítjuk az olajon, majd felengedjük annyi langyos vízzel, amennyi ellepi, megsózzuk, és jól összekavarjuk. Amint besűrűsödik, folyamatosan pótoljuk rajta a főzőlevet, majd készre pároljuk. Hagyjuk hogy levét teljesen elfője, de állaga krémes legyen. Levesszük a tűzről, majd köretként kínáljuk a paradicsomos pecsenye mellé.

Tepsis kínai kel

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kínai kel
- 3 csokor újhagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 dl sovány tejföl
- 30 dkg sajt
- 2 evőkanál enyhén pirított szezámmag
- 3 evőkanál tökmagolaj
- 3 paradicsom
- 1 evőkanál paradicsompüré
- őrölt fekete bors • só.

A kelt leveleire szedjük, összetépkedjük, majd enyhén sós vízben félpuhára pároljuk. A hagymát felkarikázzuk és a pépesített fokhagymával együtt egy evőkanál olajon egy perc alatt megfuttatjuk, majd levesszük a tűzről és hagyjuk kihűlni. A paradicsomot megmossuk és felkarikázzuk. Egy hőálló, lapos üvegtálat kikenünk olajjal, majd kezdve a kellel belerétegezzük a hozzávalókat. A tejfölt elvegyítjük a paradicsompürével, csipet borssal, majd elsimítjuk a rakottas tetején. Rászórjuk a szezámmagot, meghintjük a lereszelt sajttal. Sütőbe tesszük, és 10–12 perc alatt készre sütjük.

Pulykamell keleti módra

Elkészítési idő: 35 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg filézett pulykamell
- 15 dkg gomba
- 1 friss sárgarépa
- 1 kisebb zellergumó
- 1 tojásfehérje

- 2 evőkanál kukoricakeményítő
- 2–3 evőkanál szójaszósz
- 1 csokor metélőhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- késhegynyi őrölt fekete bors
- só.

A szójaszószt, a kukoricakeményítőt és a tojásfehérjét jól elvegyítjük, majd beleforgatjuk a csíkokra vágott pulykamellet. Az olívaolajat wokba rakjuk, és folyamatosan kevergetve lepirítjuk rajta a bepácolt húst. Hozzáadjuk a felszeletelt gombát, és a karikákra szelt sárgarépát és zellert. Sózzuk, borsozzuk, jól átdinszteljük, majd levesszük a tűzről, és megszórjuk a felaprított metélőhagymával. Forrón, párolt zöldségekkel vagy rizzsel tálaljuk.

Halfalatkák nyárson

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg filézett hal
- 20 szem koktélparadicsom
- 1 nagyobb kaliforniai paprika
- 12 szem gyöngyhagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- morzsolt oregánó
- só.

A halat és a paprikát hasonló kockákra vágjuk. A gyöngyhagymát megtisztítjuk, a paradicsomot megmossuk, leszárítjuk. A hozzávalókat egymással váltakoztatva négy nyársra húzzuk, majd megszórjuk sóval, oregánóval, és meglocsoljuk olívaolajjal. Elhelyezzük az előkészített sütőrácson, majd gyakran forgatva, fél óra alatt készre sütjük.

Provánszi ratatouille

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 padlizsán
- 3 kisebb cukkini
- 3 édes zöldpaprika
- 3 paradicsom
- 1 vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olívaolaj
- 12 szem fekete olajbogyó
- őrölt fekete bors • só.

A padlizsánt és a cukkinit meghámozzuk, a paprika héját lehúzzuk, majd mindhármat ujjnyi széles csíkokra szeljük. A fokhagymát pépesítjük, a vöröshagymát apróra vágjuk, a paradicsomot felszeleteljük. Felhevített olajon megfonnyasztjuk a fokhagymát, a vöröshagymát és a paprikát, majd hozzáadjuk a többi zöldséget. Tíz percen át dinszteljük, majd sóval és borssal fűszerezzük. Jól összekavarjuk, majd 20 perc alatt készre pároljuk. Tetejére szórjuk az olajbogyót és pár percre sütőbe tesszük.

Alufóliás csirkefalatok

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg filézett csirkemell
- 20 dkg csirkemellsonka
- 20 dkg trappista sajt • 2 dl joghurt
- őrölt bors • 2 evőkanál tökmagolaj
- késhegynyi morzsolt bazsalikom
- morzsolt kakukkfű • só.
- 1 csokor petrezselyemzöld

A joghurtot tálba rakjuk, elvegyítjük benne a kakukkfüvet, a bazsalikomot és az apróra vágott petrezselyemzöldet, majd tíz percig érleljük. A csirkemellet, a sajtot és a sonkát négy egyenlő részre osztjuk. A hússzeleteket a joghurtba forgatjuk, sózzuk, borsozzuk, majd mindegyikre terítünk egy-egy szelet sonkát és sajtot. Négy darab alufóliát megkenünk tökmagolajjal, és egyenként belecsomagoljuk a csirkemellet. Gyenge, pirosan izzó parázsba tesszük, és húsz perc alatt megsütjük.

Zöldbab paradicsomos mártásban

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg zöldbab
- 40 dkg paradicsom
- 8 dkg póréhagyma
- 1 evőkanál margarin
- 2 dl sovány tejföl
- 1 csokor petrezselyemzöld
- őrölt bors • só.

A zöldbabot megtisztítjuk, kisebb darabokra törjük, majd sós vízben megpároljuk. A margarint felhevítjük, majd üvegesre pirítjuk rajta a vékonyan felszeletelt póréhagymát. Rátesszük a meghámozott, cikkekre vágott paradicsomot, megsózzuk, majd borssal és apróra vágjuk petrezselyemzölddel ízesítjük. Amikor a paradicsom megpuhult, hozzáadjuk a zöldbabot, és további két percig pirítjuk. Meglocsoljuk a tejföllel, felforrósítjuk, majd vagdalt húsokhoz, sültekhez és bundázott húsokhoz kínáljuk.

Jó tudni!

Az alufóliában készült étel egyszerre sül és párolódik.

Párolt gesztenyeköret

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kg gesztenye
- 1 evőkanál margarin
- 5 dl húsleves
- 2 szál zellerlevél
- 1 evőkanál méz
- só.

A gesztenyét megmossuk, tetején a héjat négybe vágjuk, majd tűzálló tálba tesszük. Forró sütőben három percig pirítjuk, majd melegen megtisztítjuk. Átforgatjuk a méz és a margarin keverékében, majd enyhén megsózzuk. Felengedjük a húslevessel, zellerrel ízesítjük, lefedjük, és puhára pároljuk. Levesszük a fedőt, majd elpárologtatjuk róla a főzőlevet, vigyázva hogy a gesztenye ne süljön le. Vadhúsok vagy pulyka kiváló kísérője.

Pikáns borjú bambuszrüggyel

Elkészítési idő: 35 perc+pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg borjúhús
- 15 dkg konzerv bambuszrügy
- 10 dkg csiperkegomba
- 2 evőkanál sherry
- 5 evőkanál szójaszósz
- 1 tojásfehérje
- 4 evőkanál olaj
- 1 közepes vöröshagyma
- 1 csokor újhagyma
- őrölt bors
- só.

A borjúhúst vékony csíkokra vágjuk, összekeverjük a sherryvel, a szójaszósszal és a tojásfehérjével, majd fél órán át pihentetjük. A fölforrósított olajon üvegesre pirítjuk a fölaprított hagymát. Hozzáadjuk a húst a páccal együtt, és nagy lángon 8–10 percig sütjük. Beletesszük a fölszeletelt bambuszrügyet, a gombát és a felkarikázott újhagymát. További három percig sütjük, levesszük a tűzről, majd őrölt borssal és sóval ízesítjük.

Wokos marharagu

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg marhabélszín
- 20 dkg cérnametélt
- 4 tojás • 20 dkg kínai kel
- 4 evőkanál barna cukor
- 1 dkg szójaszósz • olívaolaj
- 1 nagyobb póréhagyma • só.

A felhevített wokba kevés olajat öntünk, hozzáadjuk a szójaszószt és a cukrot, majd rátesszük a vékonyra klopfolt hússzeleteket, egyszerre annyit, amennyi elfér a serpenyőben. Amikor a hús kezd zsugorodni, mellétesszük az ujjnyi csíkokra vágott kínai kelt, a felkarikázott pórét és a kifőzött tésztát. Pár percig sütjük, majd a következőképpen tálaljuk: az evőcsészékbe egy-egy tojást ütünk, elkeverjük kevés szójaszósszal, beletesszük a forró húst, majd rárakjuk a zöldséget és a tésztát.

Jó tudni!

Részesítsük előnyben a sovány csirke-, pulyka-, borjú-, marha- és vadhúsokat!

Borjúérmék sóskamártásban

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg borjúszűz
- 20 dkg sóska
- 15 dkg joghurt
- 5 dkg margarin
- 1 mokkáskanál őrölt fehér bors
- 1 mokkáskanál cukor
- 2 kiskanál citromlé
- só.

A húst nyolc érmére szeleteljük, megmossuk, lecsöpögtetjük, megborsozzuk, majd forró margarinon négy perc alatt megsütjük. Kiemeljük, és előmelegített üvegtálba tesszük. A megmosott sóskát csíkokra vágjuk. A joghurtot a visszamaradt zsiradékhoz adjuk, beletesszük a sóskát, majd állandó kevergetés mellett két perc alatt kiforraljuk. A mártást citromlével, cukorral és kevés sóval ízesítjük, belerakjuk az érméket. Vajas galuskával tálaljuk.

Fokhagymás csirkedarabok

Elkészítési idő: 20 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg csontozott csirkemell
- 4 evőkanál konzerv szójababcsíra
- 2 dl joghurt
- 2 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma
- fekete bors
- só.

A csirkemellet felszeleteljük, jól bedörzsöljük a pépesített fokhagymával, majd grillen megsütjük. A joghurtot tálba tesszük, megszórjuk őrölt borssal, majd kikeverjük az olívaolajjal. Beleforgatjuk a csirkehúst és a lecsöpögtetett szójababcsírát, hűtőbe tesszük, és jól behűtjük.

Chilis báránypecsenye

Elkészítési idő: 110 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg csontos bárányhús
- 2 nagyobb vöröshagyma
- 1 kis doboz paradicsompüré
- 5 cikk fokhagyma
- 1 kiskanál tört koriandermag
- kisebb darab fahéj
- diónyi gyömbér
- 1 mokkáskanál pirospaprika
- késhegynyi chilipor
- 2 evőkanál olívaolaj • só.

A húst lehártyázzuk, megmossuk, szárazra töröljük, majd a csontokkal együtt feldaraboljuk. A megtisztított, finomra vágott fokhagymát és vöröshagymát, a paradicsompürét, a lereszelt gyömbért és a többi fűszert összekeverjük kevés olajjal, és beleforgatjuk a húsdarabokat. Lefedjük, hűtőbe tesszük, és két napon át érleljük, közben néha átforgatjuk. A kellően pácolt húst serpenyőben, lassú tűzön, lefedve puhára pároljuk. Megsózzuk, és ha szükséges, időnként kevés vizet öntünk alá. Zsírjára pirítjuk, majd forrón tálaljuk.

Jó tudni!

Érzékenyek a sót kiválthatják sok frissen vágott zöldfűszerrel.

Fűszeres kefirben pácolt csirke

Elkészítési idő: 70 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kg csirkehús
- 1 vöröshagyma
- 6 gerezd fokhagyma
- 2 dl kefir
- 1 kis doboz sűrített paradicsom
- 3 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 evőkanál ételízesítő
- majoránna
- őrölt bors.

A vöröshagymát megtisztítjuk és lereszeljük. Összekeverjük a pépesített fokhagymával, az olajjal, a kefirrel és a paradicsompürével. Ételízesítővel, majoránnával és borssal fűszerezzük, majd beleforgatjuk a húsdarabokat. Lefedjük, hűtőben egy napig érleljük, majd tűzálló üvegtálba rendezzük. Ráöntjük a páclevet, letakarjuk alufóliával, majd forró sütőbe toljuk. Fél óra múlva levesszük róla a fóliát, és közepes tűznél pirosra sütjük.

Fácán zöldmártásban

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg-os fácán • 30 dkg brokkoli
- 1 vöröshagyma • 1 sárgarépa
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 kiskanál morzsolt rozmaring
- őrölt bors
- 1 l csontleves
- olaj a sütéshez
- só.

A fácánt darabokra vágjuk, a mellhúst és a combokat sóval, borssal fűszerezzük, majd olajban megsütjük. A fácán többi részét kicsontozzuk, megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymával, majd hozzáadjuk a sárgarépát és a brokkolit. Pépesített fokhagymával, rozmaringgal, sóval, őrölt borssal fűszerezzük, és felengedjük a csontlevessel.

Negyven perc főzés után leszűrjük, és mixerben átturmixoljuk. Ha túl sűrű lenne, kevés levessel hígítjuk. Tálaláskor a sült hús alá öntjük a mártást, majd párolt zöldséggel kínáljuk.

Ínyenc mentás pulyka

Elkészítési idő: 40 perc + pácolás

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg csontozott pulykacomb
- 4 dl joghurt • 2 nagyobb vöröshagyma
- 2 evőkanál mandula • 2 szál borsmenta
- 1 citrom • 1 evőkanál olívaolaj
- őrölt bors • só.

A húst felkockázzuk, mélyebb tálba tesszük, majd megszórjuk sóval és borssal. A hagymát vékonyra karikázzuk, a menta leveleit letépjük, felaprózzuk, és a hagymával együtt a húshoz adjuk. Meglocsoljuk a citrom kifacsart levével és az olajjal, jól összekeverjük, majd 2 órán át, hűtőben pácoljuk. A húskockákat nyársakra húzzuk, és grillen vagy forró sütőben, gyakran forgatva minden oldalát pirosra sütjük. Sütés közben a páclével kenegetjük. A páchoz felhasznált hagymakarikát lecsöpögtetjük. Fedő alatt péppé fonnyasztjuk, majd miután kihűlt, habosra keverjük a joghurttal. A mandulát megpirítjuk és apróra daraboljuk. A nyársakat tálra rendezzük, leöntjük joghurttal, majd megszórjuk a mandulával.

Gyümölccsel töltött karaj káposztával

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg sertéskaraj • 30 dkg alma
- 25 dkg szilva
- 1 evőkanál zsemlemorzsa
- 1 kiskanál cukor • 2 tojássárgája
- só • olaj a sütéshez.

A káposztához:

- 75 dkg vöröskáposzta
- 2 dl húsleves
- 1 mokkáskanál szegfűbors
- 1 vöröshagyma
- 2 evőkanál ribizke lekvár
- 1 evőkanál cukor • 1 evőkanál ecet
- 5 dkg margarin • 1 alma
- 1 kiskanál őrölt bors • só.

A sertéskarajt vastagon felszeleteljük, majd éles késsel egyik oldalról zsebet vágunk bele. Az almát megtisztítjuk, magházát kiszedjük, és félkarikára vágjuk. A szilvákat kimagozzuk, az almához tesszük, megszórjuk egy kiskanál cukorral, kevés sóval és zsemlemorzsával, hozzáadjuk a tojássárgákat, és masszává dolgozzuk.

A tölteléket a bordákba töltjük, a nyitott végeket pedig fogvájóval rögzítjük. Megsózzuk, majd forró olajban mindkét oldalát aranysárgára sütjük. Közben kevés margarinon karamellizáljuk a cukrot, hozzáadjuk a reszelt káposztát az apróra vágott hagymát és almát, majd takaréklángon pároljuk. Meglocsoljuk az ecettel, majd sóval, szegfűborssal és őrölt borssal ízesítjük. Hozzáadjuk a lekvárt, felengedjük a húslevessel, és készre pároljuk. Tálaláskor a bordákat félbevágjuk, és köré rakjuk a káposztát.

Malacszeletek savanykás mártásban

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 szelet malachús • 4 evőkanál mustár
- 4 gerezd fokhagyma
- 1,5 dl száraz fehérbor
- 1 dl húsleves • 2 evőkanál olaj
- 1 kiskanál őrölt fekete bors • só.

A hússzeleteket enyhén kiklopfoljuk, majd bedörzsöljük a pépesített fokhagymával, mustárral, sóval és borssal. A felhevített olajon elősütjük, majd melegen lábasba rakjuk, és meglocsoljuk kevés borral és húslevessel. Közepes tűznél készre pároljuk úgy, hogy pecsenyelevét húslevessel és borral pótoljuk. Melegen tányérokra rendezzük, és párolt répás káposztával kínáljuk.

Pórés vadgalamb

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 vadgalamb • 3 póréhagyma
- 4 evőkanál olívaolaj
- őrölt fekete bors • só.

A konyhakész szárnyast kettévágjuk, bedörzsöljük sóval és borssal, majd az olajon elősütjük. Tepsibe rakjuk, lefedjük, és tíz percig megpároljuk. Levesszük róla a fedőt, majd újabb 15 percig pároljuk-pirítjuk. A póréhagymát megtisztítjuk, felkarikázzuk, majd a húshoz adjuk. Tíz perc alatt készre sütjük, és melegen tálaljuk.

Olívás-rozmaringos nyúl

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 kg-os nyúl
- 2 vöröshagyma
- 15 füstölt szalonna
- 5 dl húsleves
- 2 dl sherry
- 4 evőkanál olívaolaj
- 3 babérlevél
- 1 csokor petrezselyemzöld
- rozmaring
- kakukkfű
- 2 evőkanál liszt
- őrölt fekete bors
- só.

Nagyobb serpenyőben két evőkanál olívaolajon kisütjük a felkockázott szalonnát, majd hozzáadjuk a feldarabolt nyulat. Néha megforgatjuk, és erős tűzön barnára pirítjuk. Meglocsoljuk a sherryvel, megszórjuk a felaprított fűszerekkel, majd 15 percig pároljuk. A felkarikázott hagymákat sós, borsos lisztbe forgatjuk, és a maradék olívaolajon araszínűre pirítjuk.

A nyulat befedjük a pirított hagymával, felengedjük annyi liszttel behabart húslevessel, amennyi majdnem ellepi, és fedő alatt, lassú tűzön megpároljuk. Előmelegített tálra rakjuk, és ráöntjük a mártást. Friss salátával tálaljuk.

Jó tudni!

A finomított kristálycukor helyett, ha lehet, használjuk nádcukrot vagy mézet!

Édes omlett

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 tojás
- 1 evőkanál porcukor
- 1 evőkanál liszt
- só • olaj a sütéshez.

A tojásfehérjét kemény habbá verjük. Rászórjuk a lisztet, hozzáadjuk a tojássárgákat, a cukrot, csipetnyi sót, majd jól összedolgozzuk. Mindkét oldalát világosra sütjük, majd tányérra borítjuk. Az így elkészült omlettet megrakhatjuk nyers vagy párolt gyümölcsökkel, de fogyaszthatjuk öntetekkel vagy reszelt étcsokoládéval is.

Újhagymás-sajtos omlett

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás
- 2 evőkanál durumliszt
- 10 dkg reszelt sajt
- 1 kiskanál olívaolaj
- 1 újhagyma
- só.

Az újhagymát felaprítjuk, összekeverjük a reszelt sajttal, majd ráütjük a tojásokat. Megszórjuk a liszttel, megsózzuk, és kézi mixerrel jól összedolgozzuk. Az olajat serpenyőbe locsoljuk, felhevítjük, és ráöntjük a tojásos masszát. Közepes tűznél mindkét oldalról világosra sütjük. Kiszedjük, felszeleteljük, és melegen kínáljuk.

Sáfrányos-zöldséges barna rizs

Elkészítési idő: 51 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 35 dkg laskagomba
- 25 dkg zsenge zöldborsó
- 30 dkg párolt barna rizs
- 1 vöröshagyma
- 1 csokor újhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- 1 evőkanál szójaszósz
- 1 kiskanál margarin
- olaj
- csipet sáfrány
- só.

A borsót megpároljuk a margarinon, megsózzuk és félretesszük. A vöröshagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk, megdinszteljük egy evőkanál olajon, majd rátesszük a felszeletelt gombát. Addig sütjük, amíg leve el nem fő. Rálocsoljuk a szójaszószt, lefedjük, és levesszük a tűzről. Az újhagymát felkarikázzuk és a maradék olajon hirtelen átsütjük. A sáfrányt feloldjuk 1 evőkanál vízben vagy húslevesben, majd a rizsre locsoljuk. Tálba tesszük, és összekeverjük a borsóval, a zöldhagymával, a hagymás gombával és a finomra aprított petrezselyemzölddel.

Jó tudni!

A nyáron készített ételek általában nem zsírosak, sütés közben a bennük levő zsírmennyiség is kicsöpög.

Török kardok

Elkészítési idő: 60 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg bárányocomb • 15 dkg zsiradék
- 1 kiskanál pirospaprika • 1 kg paradicsom
- 4 evőkanál olívaolaj • őrölt bors • só.

A megtisztított húst ledaráljuk a zsiradékkal együtt. Sóval, borssal és pirospaprikával fűszerezzük, majd vizes kézzel nagyobb gombócokat formázunk belőle. Kettesével kardnyársakra húzzuk, és kezünkkel kissé rányomkodjuk. Izzó parázs fölött forgatva megsütjük, közben gyakran kenegetjük olívaolajjal. A paradicsomokat roston megsütjük, héjukat lehúzzuk és húsát pürésítjük. A megsült gombócokat az előkészített paradicsomágyra fektetjük, majd fokhagymás joghurttal és friss salátával tálaljuk.

Gombás omlett

Elkészítési idő: 15 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg gomba • 6 tojás • 2 evőkanál liszt
- 2 evőkanál olívaolaj • só.

A gombát megtisztítjuk, apróra daraboljuk, majd egy evőkanál olajon puhára pároljuk. Addig kavargatjuk, amíg leve teljesen el nem fő, majd levesszük a tűzről, és hagyjuk kihűlni. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, majd belekeverjük a sárgákat. Megszórjuk a liszttel, megsózzuk, és hozzáadjuk a gombát. Kézi mixerrel jól átdolgozzuk, majd a masszát az olajjal kikent, forró serpenyőbe öntjük. Mindkét oldalról megsütjük.

Spárga tejszínes mártásban

Elkészítési idő: 40 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg spárga
- 5 dkg margarin
- 5 dkg durumliszt
- 1 tojássárgája
- fél citrom
- 1 kiskanál barna cukor
- 2 dl tejszín
- só.

A megtisztított spárgát sós, cukros vízben puhára pároljuk. Leszűrjük és tálra rendezzük. A margarinból és a lisztből világos rántást készítünk, felengedjük a spárga főzőlevével, majd habverővel csomómentesre dolgozzuk. Belereszeljük a citrom héját, és hozzáadjuk a szűrt levét. A tojássárgáját összekeverjük a tejszínnel, a tűzről levett mártásba keverjük, majd a spárgára öntjük.

Brokkolis rizottó

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg rizs
- 10 nagy brokkolirózsa
- 10 nagyobb karfiolrózsa
- 3 evőkanál margarin
- 4 paradicsom
- 1 vöröshagyma
- fél citrom
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- csipet fehér bors
- só.

A rizst megpároljuk. A karfiolt és brokkolit külön-külön megfőzzük enyhén sós, citromleves vízben. A vöröshagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, megpirítjuk egy evőkanál margarinon, majd összekeverjük a rizzsel. Beleteritjük egy kikent tűzálló üvegtálba, majd tetejét ízlésesen megrakjuk a felszeletelt paradicsommal és a brokkoli- és karfiolrózsákkal. Megszórjuk sóval és borssal, meglocsoljuk a maradék felolvasztott margarinnal, előmelegített sütőbe tesszük, és jól felforrósítjuk. Tálaláskor tetejét megszórjuk az apróra vágott petrezselyemzölddel.

Paradicsomkarikák grillen

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 paradicsom
- 1 dl zsírszegény majonéz
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 mokkáskanál őrölt fehér bors
- 1 mokkáskanál morzsolt bazsalikom
- 1 mokkáskanál morzsolt kakukkfű
- 6 szál kapor
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 mokkáskanál mustár
- 1 mokkáskanál citromlé • só.

A megtisztított, szárazra törölt paradicsomot vastagabb karikára szeljük. A rostlapot fölhevítjük, megkenjük olajjal, és rákakjuk a paradicsomkarikákat. Megszórjuk sóval, borssal, kakukkfűvel és bazsalikommal. Mindkét oldalát 4 perc alatt készre sütjük, majd rácsra tesszük, és hagyjuk lecsöpögni. A majonézt simára keverjük a pépesített fokhagymával, a mustárral, a citromlével és kevés sóval, majd beleszórjuk az apróra vágott kaprot. A paradicsomot tálra rendezzük, és meglocsoljuk a füszeres joghurttal.

Balkáni zöldségtál

Elkészítési idő: 90 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 sárgarépa • 1 fehérrépa • 1 zellergumó
- 1 kis fej káposzta • 10 dkg konzerv zöldbab
- 1 kisebb padlizsán • 1 paradicsompaprika
- 4 nagy paradicsom • 2 vöröshagyma
- 1 dl olívaolaj • őrölt bors • só.

Olyan edényt készítsünk elő amelyet majd a sütőben is használhatunk. Felforrósítjuk az olajat, majd a feldarabolt vegyes zöldségféléket rárakjuk a következő sorrendben: előbb a hagymát és a sárgarépát, a fehérrépát, zellert, a káposztát nagyobb darabokban, majd a zöldbabot. Rákockázzuk a padlizsánt, a paradicsompaprikát, végül lezárjuk a lehéjazott, felkarikázott paradicsommal. A rétegeket enyhén sózzuk, borsozzuk.

Összerázogatjuk, felöntjük vízzel, lefedjük és a sütőbe tesszük. Addig sütjük-pároljuk, míg minden megpuhul és az ízek összeérnek. Hidegen, melegen egyaránt fogyaszthatjuk.

Paradicsomos gombócok

Elkészítési idő: 50 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg filézett csirkemell
- 15 dkg barna rizs • 2 paprika
- 1 l húsleves • 1 l paradicsomlé
- 2 csokor petrezselyemzöld • 1 tojás
- 2 evőkanál olívaolaj • 1 evőkanál durumliszt
- késhegynyi őrölt bors • csipet pirospaprika
- csipet morzsolt majoránna • só.

A húst ledaráljuk, tálba tesszük, majd hozzáadjuk a készre főzött, leszűrt rizst. Beleütjük a tojást, sóval, borssal, majoránnával és az apróra vágott petrezselyemzölddel fűszerezzük, majd az egészet jól összedolgozzuk. Az olajból, a lisztből és a pirospaprikából világos rántást készítünk, majd lassan felöntjük a paradicsomlével és a húslevessel. Belerakjuk a kicsumázott, feldarabolt paprikát, felforraljuk, majd 10 percig takaréklángon főzzük.

A húsos masszából gombócokat formázunk, és lassan a fövő paradicsomos lébe eresztjük. Közepes tűznél, 15 perc alatt készre pároljuk.

Currys rakottas

Elkészítési idő: 65 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg sárgarépa • 25 dkg karalábé
- 25 dkg cukkini • 25 dkg burgonya
- 25 dkg gomba • 2,5 dl tejföl
- 10 dkg sajtkrém • 1 kiskanál curry
- 1 kiskanál ételízesítő
- késhegynyi kakukkfű
- 1 kiskanál pirospaprika
- 1 gerezd fokhagyma
- csipet cayenne-i bors • só.

A megtisztított répát, cukkinit, karalábét és burgonyát durvára reszeljük. Hozzákeverjük a felszeletelt gombát, majd a keveréket tűzálló tálba tesszük. A tejfölt felhígítjuk 1,5 dl vízzel, beleszórjuk az ételízesítőt, a fűszereket és a pépesített fokhagymát, majd a zöldségekre locsoljuk.

Előmelegített sütőbe tesszük, és 40 percig sütjük.

Ekkor rákenjük a sajtkrémet, és 2 percre visszatoljuk a forró sütőbe.

Mogyorós zabpehelypogácsák

Elkészítési idő: 50 perc+áztatás

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg zabpehely
- 50 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt
- 15 dkg méz • 10 dkg mogyoró
- 2 tojás • 2 dkg élesztő.

A zabpelyhet három órán át áztatjuk. A mogyorót pár percre forró sütőbe tesszük, majd ledörzsöljük róla a barna héjat, és megdaráljuk. A tojásokat habosra kavarjuk a mézzel, a darált mogyoróval, élesztővel. Hozzáadjuk a beáztatott zabpelyhet és a rozslisztet. Csomómentes tésztává gyúrjuk, fél centi vastagra nyújtjuk, és pogácsaformával kiszaggatjuk. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral, és ráhelyezzük a pogácsákat. Közepesen forró sütőben ropogósra sütjük.

Édes, párolt alma

Elkészítési idő: 25 perc

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 közepes alma • 5 evőkanál zabkorpa
- 3 evőkanál darált dió • 2 dl meggylé
- 1 kiskanál étkezési keményítő
- 8 evőkanál lekvár • citromlé.

Az almát meghámozzuk, magházát kiszedjük, és meglocsoljuk citromlével, hogy ne barnuljon meg. A zabkorpát összekeverjük a dióval és a lekvárral, majd az almákba töltjük. Mikrohullámú sütőbe tesszük, és 5 percig pároljuk. A keményítőt belekeverjük a meggylébe, és sűrűre forraljuk. Ráöntjük az almára, és melegen tálaljuk.

Müzliszelet aszalt gyümölcsökkel

Elkészítési idő: 40 perc+pihentetés

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg zabpehely
- 5 dkg pirított kókuszreszelék
- 15 dkg vegyes aszalt gyümölcs (szilva, barack, meggy)
- 15 dkg mazsola
- 6 dkg mandulaforgács
- 3 evőkanál méz
- 10 dkg sovány tejpor
- narancslé.

A mézet felolvasztjuk, hozzáadjuk a frissen pirított kókuszreszeléket, a zabpelyhet, az apróra vágott aszalt gyümölcsöt és a mazsolát. Belekeverjük a mandulaforgácsot, a sovány tejport, majd az egészet jól összevegyítjük. Annyi narancslevet öntünk hozzá, hogy a massza összeálljon, majd kivajazott tepsibe simítjuk, és jól lenyomkodjuk. Huszonnégy órán át pihentetjük, majd éles késsel hosszúkás szeletekre vágjuk.

Jó tudni!

szoktassuk a gyerekeket
a reggeli friss gyümölcsös müzli fogyasztására!
A könnyű, de tápláló,
rostokban és vitaminokban gazdag étrend
nem terheli a szervezetet,
viszont energiabombaként hat
a délelőtti tanuláshoz.

Mandulás, mézes dinnyekelyhek

Elkészítési idő: 40 perc+hűtés

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kisebb sárgadinnye
- 10 dkg málna
- 10 dkg ribizke
- 1 púpozott evőkanál szeletelt mandula.

Az öntethez:

- 2 tojássárgája
- 1 citrom
- 2 dl olívaolaj
- 1 dl tejszín
- méz
- cayenne-i bors
- citromfű • só.

A félbevágott sárgadinnyékből kikaparjuk a húst és a magokat. A dinnyehúsból karalábévájóval golyókat vágunk, majd a ribizkével, málnával összevegyítve szépen visszarendezzük a héjakba. Gazdagon meghintjük szeletelt mandulával, és jól behűtjük. A tojássárgákat kikavarjuk a szűrt citromlével, a mézzel és a lassan adagolt olajjal.

Hozzáadjuk a tejszínt, majd pici sóval és kevés cayenne-i borssal tesszük pikánssá. A gyümölcstálakat meglocsoljuk a szósszal, és tetejüket citromfű levelekkel díszítjük.

SZEMELVÉNYEK SOROZATUNKBÓL

A 100 legjobb paprikás étel

Bár az Óvilágba csak viszonylag későn jutott el, a paprika termése ma már szinte valamennyi nemzet konyhájában ismert és kedvelt. Számtalan változatban termesztik, fogyasztják nyersen, főzve, sütve, és fűszerként használják. Az ételként felhasználásra kerülő fajtákat a legtöbb országban termesztik, a fűszerként használatosakat egyrészt termesztik, másrészt importálják. ugyanakkor meglepően kevés olyan ételt ismerünk, amelynek legfőbb összetevője a paprika. Ennek egyik oka, hogy a húsos, úgynevezett édespaprika sok vizet tartalmaz, ami főzés-sütés közben javarészt távozik, és így nem sok „harapnivaló" marad a paprikából. A másik ok a paprika átható íze: nemcsak a fűszerpaprika, hanem az édespaprika is már kisebb mennyiségben alkalmazva erősen fűszeres hatású. Gondoljunk csak bele: már egyetlen paprikacsutka jellegzetes ízt ad a levesnek vagy a pörköltnek.

A 100 legjobb paradicsomos recept

Ma már annyira közönséges számunkra, hogy szinte csak a hiánya tűnik fel, ha éppen elfogyott a konyhánkból, a hűtőszekrény polcáról. A paradicsom, ez a szemre is gyönyörű, piros színű, (többnyire) kerek, zamatos, lédús gyümölcs része lett életünknek. Egy-két évtizeddel ezelőtt még kizárólag idényjellegű volt, ám ma már gyakorlatilag egész évben kapható (igaz, téltől tavaszig meglehetősen borsos áron). Megszámlálhatatlanul sok ételnek alapanyaga, még többnek pedig ízesítője, és sok esetben díszítője. Ugyanakkor önmagában, gyümölcsként fogyasztva is rendkívül népszerű (aki hűvös nyári reggelen szakított már le harmatos, érett piros paradicsomot, és beleharapott hűvös, lédús húsába, az tudja csak igazán, micsoda mennyei élvezet).

A 100 legjobb burgonyás recept

Kevés olyan étel van, mely sütéskor annyira ellenállhatatlan illatot áraszt, mint a sült krumpli (talán csak a kenyér és a pattogatott kukorica veszi fel vele a versenyt e tekintetben).

Olyan étel is kevés akad, melynek elkészítése ennyire egyszerű. Ugyanakkor a burgonya az egyik legsokoldalúbban elkészíthető étek.

Nekünk, magyaroknak különösen kedves, hiszen étkezésünk fő alapját képezi – mi egy nagyon burgonyás nemzet vagyunk.

Hogy mikor jutott el a burgonya Európába, azt ma sem tudjuk egészen pontosan. Számunkra ismert története akkor kezdődött, amikor a XVI. században a spanyolok eljutottak Dél-Amerikába, s ott az Andok fennsíkjain egy föld alatti gumójú kultúrnövényt találtak. Ez a felfedezés nagy jelentőségű volt számukra, mivel addig Európában nem ismertek élelmezésre alkalmas gumós növényeket (a 90 évvel korábban, még Kolumbusz által Spanyolországba hozott édesburgonyán kívül, melynek karibi neve, a batata később ráragadt a burgonyára – vö. batata – potato. Az édesburgonya azonban semmilyen rokonságban nem áll a burgonyával). A spanyolok a burgonyát a tömlősgombák rendjébe tartozó, föld alatti termőtestű szarvasgombához hasonlították, mely Európa-szerte kedvelt, ritka csemegének számított már akkor is.

A 100 legjobb gombás étel

A gomba szó hallatán alighanem a legtöbb ember valamiféle tönkös-kalapos növényre gondol. Holott valójában a gombák a növényvilág egyik legváltozatosabb törzsét alkotják, s Földünkön körülbelül annyi gombafaj él, mint amennyi magvas növény.

Vannak közöttük károsak, ártalmasak és hasznosak egyaránt. Az előbbiek közé tartoznak a növények, állatok és emberek különböző betegségeit okozók, utóbbiak közé az emberi, állati táplálkozás szempontjából jelentősek, továbbá a hasznos gyógyszeralapanyagokat szolgáltatók.

Bármennyire is változatos a gombák törzse, egyvalami közös mindenféle gombában: nem rendelkeznek klorofillal, ezért fotoszintézisre nem képesek; táplálékukat más élőlényekből vagy elhalt szervezetekből nyerik. Az emberi táplálkozás szempontjából fontos gombák közül itt csak érintőlegesen foglalkozunk azokkal, amelyek fontos táplálék-átalakítók (élesztőgombák, mint pl. a sörélesztő, vagy a bor erjedéséért felelős gombák, vagy akár a sütőélesztő), de részletesebben foglalkozunk az úgynevezett tömlősgombákkal

és a bazídiumos nagygombákkal, melyek a gombák törzsén belül önálló növényrendszertani osztályokat képeznek: ezek volnának azok a bizonyos tönkös-kalapos növények.

Mindjárt az elején fontos tisztáznunk: e gombák között vannak ehetők és vannak mérgezők is, sőt a mérgező gombák között olyanok is akadnak, amelyek fejlődésük bizonyos (általában korai) szakaszában ehetők, és különlegesen finom csemegének számítanak. Ebből következik, hogy aki saját maga szeretne étkezési célra gombát gyűjteni, annak alapos felkészültséggel kell rendelkeznie (egyes gombák mérge ugyanis érintés útján, bőrön keresztül felszívódva is képes mérgezést okozni), de ő is köteles a gyűjtött gombákat hivatásos gombaszakértővel megvizsgáltatni! Ilyen gombaszakértők működnek minden jelentősebb zöldség-gyümölcs piacon.

A 100 legjobb indiai recept

Nehéz feladat az indiai konyháról szép, kerek, egységes képet adni, mert ezen a kontinensnyi területen nagyon sokfajta nép, vallás, szokás uralkodik, ami mind meghatározza az étkezés, hozzávalóit, mikéntjét, az étkek kombinálását. India népessége túlnyomó többségben hindu, de szép számmal vannak muzulmánok, és néhány százalékban keresztények is köztük. A századok óta kialakult kasztrendszer biztosítja továbbá az előjogokat, pontosan meghatározza, ki mit ehet, ihat büntelenül. Példaként a hindu bráhminok nem ehetnek húst, a harcosoknak viszont, akiknek szükségük van izmaikra, kijár. A tisztátalanok bármit megehetnek, csirkét, bárányt, halat, tojást, – az ő skálájuk a mi szemszögünkből a leggazdagabb.

Eltérnek a szokások területenként is, északon inkább gabonaféléket, kenyereket, sokféle húsételt fogyasztanak, tejföllel, tejszínnel, ghível főznek és sütnek. Nyugaton nagy divatja van a hüvelyesekből készített dáhloknak, enyhe fűszerezésnek, itt a gabonát és rizsételeket egyaránt kedvelik. A keleti térségben lakók főleg a halakat, rákokat részesítik előnyben. A déliek fő fogása a rizs, melyet különböző fűszerezésű zöldségekkel, szószokkal tálalnak, és csatnikkal, pácolt zöldségekkel kísérik.

A húsok közül igen kedveltek a bárány, a csirke, kevés helyen a sertéshús. Marhahúst a hinduk nem fogyaszthatnak, mert

náluk a marha szent állat. Gyakran láthatjuk az utcákon kóborolva, amint zöldségesek standjáról bármit elvehetnek, kedvük szerint, senki nem állítja meg őket. A húsételeket mindig frissen készítve fogyasztják, a nagy meleg miatt alakult ki az a szokás is, hogy maradékokat nem tesznek félre.

Mivel igen sok indiai vegetáriánus, igen bő választékát találjuk a zöldséges ételeknek, a tej és tejtermékeknek. A húst főleg frissen készített túróval, sajttal, ahogy ők nevezik, panírral és gombával helyettesítik. A panír nagyon jól süthető, darabolható, tetszés szerint felhasználható, mert nem megy szét felhasználás közben. A legkedveltebb zöldségfélék a karfiol, burgonya, spenót, uborka, paradicsom, padlizsán. Természetesen az étrendet mindig befolyásolják az évszakok is.

Ami mégis közös ezen az óriási területen készült ételekben, az az erős, gazdag fűszerezés. Mindig legalább öt-hat fűszert használnak egyszerre, vagy ennél sokkal többet.

Északon enyhébben, dél felé haladva egyre erősebben ízesítenek, főleg chilivel.

A leggyakrabban használt fűszerek a római kömény, a kardamom, a bors, a szegfűszeg, a babér, a mustármag, a gyömbér és az ánizs. Egy igazi indiai maga készíti el a főzéshez használt fűszerkeveréket, általában szárazon pirítja, majd belekeveri a zöldséget vagy a húst.

Tartalomjegyzék

Előszó 5

Almás vega-saláta 34
Alufóliás csirkefalatok 54
Avokádókrém 22
Árpakrémleves 16
Balkáni zöldségtál 70
Banánsaláta dióval 34
Bárány mangóval 49
Borjúérmék sóskamártásban 58
Brokkolisaláta tökmagolajjal 20
Brokkolis rizottó 68
Bundázott hagyma 26
Burgonyakrémleves pirított kockákkal 14
Chilis báránypecsenye 59
Currys rakottas 71
Cukkinis erőleves 10
Csírás saláta rozskockákkal 32
Csirkesaláta borsos-citromos öntettel 33
Csukapástétom 23
Édes omlett 65
Édes, párolt alma 72
Fácán zöldmártásban 60
Fetás pulykamelles nyársak 44
Fitness-saláta 36
Fokhagymás csirkedarabok 58
Füszeres kefirben pácolt csirke 60
Garnélás tésztasaláta 24
Gazdag erőleves 16
Gombaleves zabpehellyel . . 13
Gombás omlett 67
Gombás töret 46
Gyors meggyleves 8
Gyümölccsel töltött karaj káposztával 62
Halfalatkák nyárson 53
Hideg padlizsánkrém 22
Ínyenc mentás pulyka 61
Juhtúrós pizza 25
Kapros uborkaleves 14
Karalábéfőzelék 47
Keleti wok 38
Kínai édes-savanyú leves . . 12
Könnyű brokkoli-krémleves 18
Lencseleves 19
Magos saláta 39
Malacszeletek savanykás mártásban 63
Meleg tésztasaláta 30
Mandulás, mézes dinnyekelyhek 74
Mézes csirkecombok 51
Mogyorós zabpehely-pogácsák 72
Müzliszelet aszalt gyümölcsökkel 73
Olasz vegyes 21
Olívás-rozmaringos nyúl . . 64
Paradicsomkarikák grillen . 69
Paradicsomleves barna rizzsel 20
Paradicsomos gombócok . 70
Párolt gesztenyeköret 56
Petrezselymes rizssaláta . . 32

Pikáns borjú bambuszrüggyel 56
Pikáns káposztaleves 15
Pirított zöldségek..... 28
Pórés vadgalamb 63
Provánszi ratatouille 54
Pulykamell keleti módra .. 52
Rákleves tofuval..... 10
Retekmagos saláta 30
Rizskockák sajtos krémmel és sárgadinnyével 31
Roston sült bélszín 50
Ruckolás spagetti 45
Sáfrányos-zöldséges barna rizs 66
Sajtos babsaláta 35
Sajtos hagymaleves 7
Sonkás erőleves babcsírával..... 18
Sütőtök-krémleves 17
Sütőtök pogácsák 40
Spárga tejszínes mártásban 68
Szezámmagos csirketálak . 37
Szójafasírt 29
Szőlőlevelek rizzsel töltve . 46
Tárkonyos cukkinifelfújt... 24
Tepsis puliszka 40
Tepsis rakottas 42
Tepsis kínai kel 52
Tepsis rák pirítós ágyban .. 27
Tofusaláta..... 50
Tojáskrém 28
Tonhalas paradicsomszeletek..... 26
Tökfőzelék 38
Töltött gombafejek 43
Török kardok 67
Újhagymás-sajtos omlett .. 65
Wokos marharagu 57
Zabkorpás tofukrém.....12
Zabkorpás uborkasaláta .. 36
Zöldbab paradicsomos mártásban 55
Zöld krémleves 8
Zöldfűszeres bélszín 48
Zöldséges egybensült tök . 44
Zöldséges köles 41
Zöldséges pulykaleves 11
Zöldségkrémes halleves ... 9
Zöldségpörkölt galuskával 48

SOROZATUNK KÖTETEI:

A 100 LEGJOBB

- almás finomság
- babos finomság
- bárány- és birkaétel
- étel marhahúsból
- étel római tálban
- étel wokban
- fogyókúrás finomság
- fokhagymás recept
- főzelék és köret
- gabona- és zöldségétel wokban
- görög recept
- gyors étel
- gyümölcsös recept
- hagymaétel
- halétel
- indiai recept
- káposztás finomság
- karcsúsító fogás
- kínai étel
- magyar étel
- mártás
- mexikói recept
- mézes finomság
- olasz recept
- olcsó étel
- paprikás étel
- paradicsomos recept
- recept borjúhúsból
- recept csonthéjasokból
- recept erdei gyümölcsökből
- recept szabadtűzön
- recept szárnyasokból
- recept tökfélékből
- reformdesszert
- saláta
- skandináv recept
- török recept
- túrós recept
- vadétel
- zöldséges finomság
- könnyű étel

STB KÖNYVEK

3,90
9 789639 720503 >
www.stbkonyvek.hu