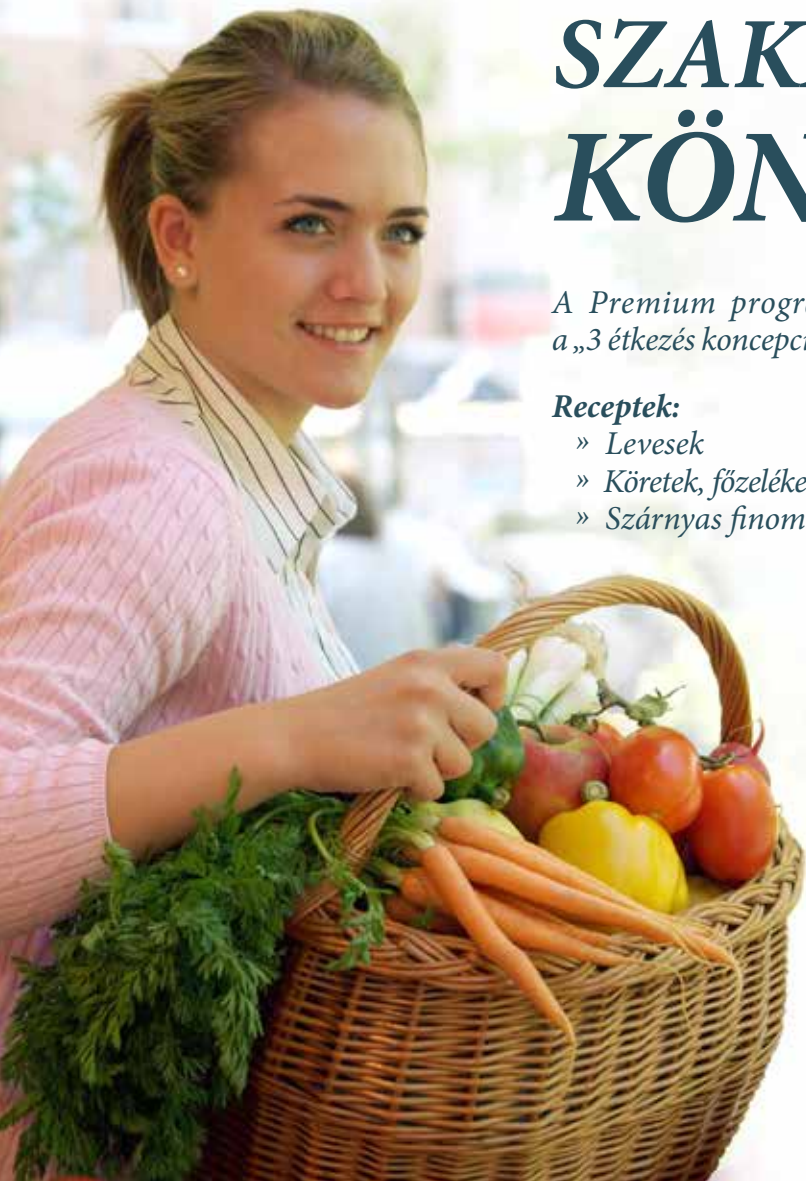


# SZAKÁCS- KÖNYV

*A Premium program bemutatása  
a „3 étkezés koncepciójának” tükrében*

**Receptek:**

- » Levesek
- » Köreték, főzelékek, zöldséges ételek
- » Szárnyas finomságok



## TARTALOM

### *A Premium program bemutatása a „3 étkezés koncepciójának” tükrében*

5

#### *» Levesek*

|   |    |
|---|----|
| Avgolemono (citromos-rizses csirkeleves)        | 10 |
| Borsóleves túrógombóccal                        | 11 |
| Görög gyümölcsleves                             | 12 |
| Gesztenyeleves                                  | 13 |
| Harcsgombóc leves                               | 14 |
| Frankfurti leves                                | 15 |
| Fűszeres sárgarépaleves laskagombával           | 16 |
| Karalábés csirkeraguleves                       | 17 |
| Káposztás pulykaleves                           | 18 |
| Kefires mexikói leves                           | 19 |
| Klasszikus paradicsomleves                      | 20 |
| Paprika krémleves                               | 21 |
| Sajur bajem djagung avagy kukoricás spenótleves | 22 |
| Savanyú halleves                                | 23 |
| Szójás sertésragu leves                         | 24 |
| Tárkonyos zöldbableves                          | 25 |
| Tejszínes-joghurtos hús uborkaleves             | 26 |
| Újhagymakrémleves                               | 27 |
| Vajdasági húsleves                              | 28 |
| Zöldséges zúzaleves                             | 29 |

» *Köreték, főzelékek, zöldséges ételek*

|   |    |
|---|----|
| Brokkolis korongok                        | 31 |
| Burgonyafőzelék, sült virslivel           | 32 |
| Cukkinibe göngyölt csirke                 | 33 |
| Currys, tejszínes brokkolifőzelék         | 34 |
| Fűszeres gombás lecsó                     | 35 |
| Hússal töltött cékla                      | 36 |
| Juhtúróval töltött cukkini                | 37 |
| Kakukkfűves cukkinitál                    | 38 |
| Karalábé húsgombóccal                     | 39 |
| Kapros halragu                            | 40 |
| Kelbimbó besamel mártással                | 41 |
| Kukoricapuding zellercsíkokkal            | 42 |
| Mediterrán saláta                         | 43 |
| Paradicsomos káposztafőzelék              | 44 |
| Paradicsomos zöldségek burgonyagyűrűben   | 45 |
| Párolt édeskömény fűszeres mártással      | 46 |
| Pulykacsíkok paradicsomos tökkel          | 47 |
| Reform töltött káposzta                   | 48 |
| Rokfortkrémes burgonya                    | 49 |
| Sóskafőzelék                              | 50 |
| Sügér padlizsánnal                        | 51 |
| Tepsis zöldségegyveleg                    | 52 |
| Tökfőzelék                                | 53 |
| Töltött cukkini kapormártással            | 54 |
| Töltött burgonya                          | 55 |
| Töltött sütőtök                           | 56 |
| Túrógaluska zöldségekkel                  | 57 |
| Vegyes zöldsaláta                         | 58 |
| Zelleres pulykamell marinált zöldségekkel | 59 |
| Zöldbabfőzelék                            | 60 |

» *Szárnyas finomságok*

|  |    |
|--|----|
| Almás-ananászos csirkemell                   | 62 |
| Csirkecombok rokfortos mártásban             | 63 |
| Csirkemell burgonyával és zöldbabbal         | 64 |
| Csirkemell testépítők kedvére                | 65 |
| Csirkemell vörös káposztával                 | 66 |
| Csirkés-zöldséges egytál                     | 67 |
| Gombás csirkemell fóliában sütve             | 68 |
| Grillezett citromos, pácolt pulykamell       | 69 |
| Gyömbéres csirkecombok sárgabarackkal        | 70 |
| Kapros csirkecomb                            | 71 |
| Mesés kacsapecsenye                          | 72 |
| Nyár jércevagdalt                            | 73 |
| Nyárson sült csirkemell paradicsomos rizzsel | 74 |
| Olasz fűszeres csirke                        | 75 |
| Olaszos párolt csirke                        | 76 |
| Rakott karfiolos csirke                      | 77 |
| Sonkás-zsályás pulykatekercs                 | 78 |
| Spárgával töltött pulykamelltekercs          | 79 |
| Sült pulykamáj almával                       | 80 |
| Sütőtökös bundában sült pulykamell           | 81 |
| Szőlős csirkemell mandulás mártásban         | 82 |
| Zabpelyhes csirke                            | 83 |
| Zelleres pulykamell csőben sütve             | 84 |
| Zöldbabtekercs pulykamellel                  | 85 |

## **PREMIUM SZAKÁCSKÖNYV** a „3 étkezés koncepciója” alapján

### **Fogyókúra**

„A világegyetem élet nélkül semmi sem volna, s minden, ami él, táplálkozik” - mondta a nagy francia gasztronómus, Brillant Savarin.

Egy ember élete során átlagosan 700 mázsa élelmiszert fogyaszt el. Életünk, munkánk nagy részét áldozzuk megszerzésére, így az étkezés mindennapjaink szerves részévé válik.

De mi is az étkezés, a táplálkozás?

Alapvető életfunkció, amit nemcsak az éhségérzet befolyásol, hanem ősidők óta társul hozzá az öröm is - valljuk be, szeretünk enni! Egy-egy étel ízének, illatának élménye jobban ösztönöz bennünket elfogyasztására, mint a benne lévő értékes, a szervezetünk számára hasznos anyagok jelenléte. Tehát legtöbbször nem tudatosan, hanem érzékszerveinkre hagyatkozva választjuk ki a számunkra kívánatos ételeket. Emiatt pedig sokszor esünk abba a hibába, hogy értéktelen, alapvető tápanyagokban (jó minőségű fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek) hiányos, de energiában bővelkedő (zsíros, cukrozott) élelmiszereket fogyasztunk. Étkezési szokásaink ilyen irányú eltorzulása pedig előbb utóbb testtömeg-gyarapodáshoz, elhízáshoz vezet. A túlsúly pedig számtalan súlyos, akár életet is veszélyeztető krónikus betegség (magas vérnyomás, szív-érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, ízületi bántalmak stb.) kiváltó tényezője. Pedig mindannyian jól tudjuk, és sokszor tapasztaljuk, hogy „az egészség kincs, a legbecesebb kincs!” Ezt azonban mindennapjainkban hajlamosak vagyunk elfelejteni. Azt gondoljuk, hogy amíg jól érezzük magunkat a bőrünkben, addig bizonyára az egészségünkkel is minden rendben van. Pedig az egészségtelen táplálkozás és életmód miatt kialakuló túlsúly olyan veszélyeket rejt magában, amiket talán évek múltán tapasztalunk csak, de életvitelünket gyökeresen megváltoztathatják.

Sokan áltatják magukat azzal a kijelentéssel, hogy nincs idejük és anyagi lehetőségük egészségesen élni. Megbetegedni, munkaképtelenné válni viszont van?!  
Legyen igényünk egy kiegyensúlyozott, egészséges, harmonikus életre, amelyért igenis sokat tehetünk!

Ez a szakácskönyv a súlyfelesleggel küzdő, de egészségükért komolyan tenni kívánó emberek számára készült. A fogyókúra nem szabad, hogy azonos legyen az önsanyar-gatással! Az evés öröm, ezt az örömet nem kell megvonnunk magunktól, mindössze csak a minőségre és a mennyiségre kell odafigyelnünk. Ez pedig igazán nem nagy ár egy kiegyensúlyozott, egészséges életért cserébe!

Receptjeink segítenek Önnek abban, hogy minden nap változatos, ízletes, tápláló, gyorsan elkészíthető, egészséges ételekkel kényeztethesse magát, amelyek alacsony energiatartal-muknál és magas biológiai értéküknél fogva tökéletesen beilleszthetők az Ön által végzett Premium program különböző fázisaiba!

## **A Premium program bemutatása a „3 étkezés koncepciójának” tükrében**

A Premium Health Concepts nem más, mint egy koncepció a test zsírhányadának célzott, tartós csökkentésére.

A koncepció 4 elemből áll:

- Táplálkozás
- Mozgás
- BIA-mérés
- Tanácsadás

A program a tartós táplálkozás átállítással és a hosszú távú súlycsökkentéssel kapcsolatos tudományos felismeréseken alapul. Orvosilag ellenőrzött, és „arany színvonalnak” számít (Prof. Ellrott, 2004) az elhízás kezelésében.

A cél a tartós és „egészséges” súlyvesztés visszahízás nélkül. Ez pedig akkor valósulhat meg, ha a fogyókúra alatt a szervezet hozzájut minden fontos tápanyaghoz, mikro-és makro-elemhez. Ezt maximálisan biztosítják az étrendbe beépített speciális gyógyászati célra szánt tápszerek. Nemcsak ellátják szervezetünket a nélkülözhetetlen biológiai elemekkel, vegyületekkel, hanem hozzájárulnak ahhoz is, hogy a testsúly-csökkenés az izomtömeg leépülése nélkül valósulhasson meg.

A program hatékonyságának kulcstényezői:

- Az egészséges és tartós fogyás éhezés nélkül valósítható meg
- A programot folytatóknak nem kell tartaniuk visszahízástól, tehát nincs jójó-effektus
- A tartós súlycsökkenés sikerélményt nyújt, megerősítést ad a program hatékonyságáról
- Rövid idő alatt látványos eredmények érhetők el
- A módszer lényege maga az életmód-váltás, tehát nincs szükség további diéták kipróbálására, kísérletezésre
- A Premium diéta a test zsírtömegét csökkenti, az izomtömeget megőrzi, így az anyagcsere nem romlik, a szövetek nem veszítik el rugalmasságukat.

## A 3 étkezés koncepciója

A Premium diéta alapját a napi háromszori étkezés jelenti.

Ennek a fontos szabálynak a biológiai magyarázata a következő:

A szénhidrát-anyagcserét a szervezetben az inzulin nevű hormon vezérli. Az inzulin segíti a táplálékokból származó, és a vérbe kerülő cukor felvételét és hasznosítását a különféle sejtek számára. Tehát létfontosságú, építő jellegű hormon, amely elősegíti a tápanyagok hasznosulását, a zsírok beépülését a zsírsejtekbe, ebből következően azonban akadályozza a zsírbontást. Amíg inzulin van a vérben, nem történik zsírégetés. Az inzulingörbe mindig párhuzamos a vércukorszinttel – ha a cukorszint normalizálódik, az inzulin szintje is normális értékre esik vissza. Csak ettől az időponttól kezdve válik ismét lehetségessé a zsírégetés. Ez a folyamat kb. 2-3 órán keresztül tart, és ezen a folyamaton alapul a 3 étkezés koncepciója is. Ha csak háromszor egy nap jut táplálékhoz a szervezet, akkor megteremtjük a lehetőséget a testünkben feleslegesen felhalmozódott testzsír csökkentésére.

Az inzulin tehát „hizlaló” hormonnak egyike az elhízás fő problémáinak, ezért a napi 3 étkezéssel megpróbáljuk a hormon szintjét a viszonylag hosszú étkezési szünetekkel a zsírégetéshez szükséges ideig alacsonyan tartani.

A Premium diéta 4 különböző táplálkozási fázisból épül fel, ezek a következők:

1. Alkalmazkodási fázis
2. Zsírégetési fázis
3. Ellenőrzési fázis
4. Jó közérzet fázis

1. Az *alkalmazkodási fázis* időtartama 2 nap, amikor Ön csak egy meghatározott összetételű táplálékiegészítőt (Premium Go) fogyaszthat ötször egy nap, ez felkészíti szervezetét a hatékony és sikeres fogyásra.
2. A 3. naptól elkezdődik a *zsírregetési fázis*, ezzel együtt a 3 étkezés koncepciója is. A 3 étkezésből kettőt a speciális gyógyászati célra szánt tápszerek (Premium Regular) biztosítanak, a 3. étkezésnek pedig vegyes étkezésnek kell lennie. Ennek kiválasztásában lesz nagy segítségére a Premium szakácskönyv. Az összegyűjtött receptek mindegyikéről elmondható, hogy változatos alapanyagokból, egészségmegőrző konyhatechnikai eljárással készülnek, tartalmaznak növényi és állati eredetű összetevőket, ez biztosítja a komplett tápanyagbevitelt. Valamint fontos, hogy energiatartalmuk nem haladja meg az 500-700 kcal-t. Ezek mindegyike feltétlenül szükséges a sikeres fogyáshoz.  
A zsírregetési fázist addig alkalmazzuk, amíg Ön meg nem szabadul felesleges kilóinak túlnyomó többségétől. A gyakorlatban azt látjuk, hogy nőknél kb. 0,8-1,1 kg, férfiaknál 1,1-1,8 kg a heti zsírvesztés.
3. Az *ellenőrzési fázisban* a testzsír valamelyest tovább csökken, ezzel a fázissal ellenőrizhető, hogy Ön tudja-e tartani a súlyát. A 3 étkezésből már 2 vegyes étkezés, és csak a harmadikat helyettesítjük Premium Regular speciális gyógyászati célra szánt tápszerrel. Ez a fázis 4-6 hétig tart.
4. Kb. 4 hét ellenőrzési fázis után következik az utolsó, a *jó közérzet fázisa*. Ebben a szakaszban Önnek már nem lesz szüksége Premium Health termékekre, de a 3 étkezés elvét továbbra is be kell tartania. Azt ajánljuk, hogy az esti étkezés ne tartalmazzon 400 kcal-nál többet, és legkésőbb lefekvés előtt 3 órával fogyassza el.

A Premium szakácskönyv rengeteg alacsony energiatartalmú, mégis tápláló és ízletes receptet tartalmaz, amelyek közül választva táplálkozása minden nap színes, változatos, és nem utolsósorban egészséges lesz!

Reméljük, hogy kiadványunk segíti Önt céljainak elérésében, megkönnyíti a Premium programban való sikeres helytállását, örömtelivé, változatosá teszi a mindennapi étkezést, ezzel hozzájárul optimális testtömegének mielőbbi eléréséhez, és megtartásához!

*Receptjeinkkel kívánunk Önnek sikerekben gazdag, egészséges mindennapokat!*



**premium**  
Diet

» ***LEVESEK***



## *Avgolemono (citromos-rizses csirkeleves)*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 4 evőkanál rizs
- 10 dkg levesben főtt csirkehús
- 3 tojás
- 1 citrom leve
- 1,5 liter tyúkhúsleves
- Őrölt fehérbors
- 1 kis csokor petrezselyem
- Só

### **Elkészítés:**

A megmosott rizst enyhén sós, forrásban lévő vízben puhára főzzük, majd a csikokra vágott csirkehúst is hozzáadjuk.

A tojást felverjük, a citrom levét hozzáadjuk, majd apránként 2 dl húslevest hozzáöntünk. A többi levest felforraljuk, ráöntjük a húsos rizsre, megborsozzuk, a citromos tojást hozzáadjuk, és közepes lángon, kevergetve 5 percig főzzük. Tálaláskor felaprított petrezselyemmel meghintjük.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 190 kcal*

## ***Borsóleves túrógombóccal***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1/2 fej saláta
- 3 dkg vaj
- 40 dkg konzerv zöldborsó
- 2 dkg liszt
- 3 dl tej
- Cukor, ízlés szerint
- 20 dkg túró
- 1 tojás
- 5 dkg búzadara
- 1 tk. vágott kapor

### **Elkészítés:**

A saláta torzsáját levágjuk, leveleire szedve megmossuk, majd a leveleket kisebb darabokra tépkedjük.

A kapos túrógombóchoz a túróát áttörjük, összekeverjük a tojással, csipetnyi sóval, a búzadarával, a kaporral. 20-30 percig pihentetjük a hűtőben, majd a masszából kis gombócokat szaggatunk. Sós, lobogó forró vízben 5-6 percig kíméletesen főzzük. Amikor kész, félrehúzzuk, és a gombócokat tálalásig a vízben hagyjuk.

A leveshez felolvasztjuk a vajat, rátesszük a borsót, és összemelegítjük, a borsólével felöntjük. Beletesszük az összetépett salátát, sózzuk, borsozzuk, és 2-3 percen át még pároljuk. Felengetjük még 5-6 dl vízzel, felforraljuk.

A lisztet simára keverjük a tejjel, és amikor a lé forr, besűrítjük vele. Kíméletesen kb. 10 percig főzzük. Amikor kész, botmixerrel pürésítjük. A kész levest a gombócokkal tálaljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 276 kcal*

## **Görög gyümölcsleves**

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 10-10 dkg friss málna, piros- és feketeribiszke, szeder, őszibarack, szőlő, körte és alma
- 3 dl 100%-os narancslé
- 6 dl egyéb gyümölcslé (őszibarack, alma, vegyes gyümölcslé stb.)
- 2 dl tejszín
- Tejszínhab a tálaláshoz

### **Elkészítés:**

A gyümölcsöket óvatosan megmossuk, leszemezzük, amelyiket kell, meghámozzuk, majd akkorára daraboljuk, hogy kb. málnaszemnyi nagyságúak legyenek.

Az így előkészített gyümölcs egyharmadát a gyümölcslével és a tejszínnel összeturmixoljuk, majd belekeverjük a többi gyümölcsöt, és legalább 1 napra hűtőszekrénybe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Tálaláskor kevés tejszínhabbal díszítjük a tetejét.

*Elkészítési idő: 20 perc + érlelés*

*Energiatartalom: 274 kcal*

## Gesztenyeleves

### Hozzávalók (4 főre):

- 40 dkg gesztenye
- 2-3 sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- Kis darabka zeller
- 3 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál őrölt fehérbors
- 1 evőkanál szójamártás
- 1 kis csokor petrezselyem

### Elkészítés:

A gesztenyét megmossuk, tetejüket kereszt alakban bevagdossuk, a szemeket forrásban lévő vízbe szórjuk, 15 percig főzzük. Leszűrjük, kissé hűlni hagyjuk, majd meghámozzuk. A zöldségeket megtisztítjuk, vékony kisujnyi vastagságú darabokra vágjuk, majd lábasban, megforrosított olajon megfuttatjuk. A gesztenyét hozzáadjuk, megborsozzuk, a szójamártással fűszerezzük, bő 1 liter vízzel felöntjük. Nagy lángon felforraljuk, majd kis lángon kb. 30 perc alatt együtt puhára pároljuk. Tálalás előtt megkóstoljuk, ha nem lenne elég sós, szójamártást adunk még hozzá, végül a felaprított petrezselyemmel fűszerezzük. Forrón tálaljuk.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiatartalom: 228 kcal*

## ***Harcsagombóc leves***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 50 dkg konyhakész harcsa
- 1 fej vöröshagyma
- 1 húsos zöldpaprika
- 1 közepes paradicsom
- 1 csapott evőkanál pirospaprika
- 2 tojás
- 10 dkg búzadara
- Őrölt feketebors
- Fél csokor petrezselyem
- 2 dl tejföl
- 1 evőkanál finomliszt
- Só

### **Elkészítés:**

A harcsát apróra vágott hagymával, paprikával és paradicsommal ízesített, enyhén sós, kb. 1,2 liter vízben feltesszük főni.

A tetejére pirospaprikát hintünk, 10 percig forraljuk, utána leszűrjük, de a levét is félretesszük.

A halhúst a csontokról lefejtjük, húsdarálón ledaráljuk, a tojást meg a búzadarát beledolgozzuk. Megsózzuk, megborsozzuk, felaprított petrezselyemmel fűszerezzük. A harcsa főzőlevét tejfölös habarással sűrítjük. A halas masszából diónyi gombócokat formálunk és a levesben megfőzzük. Forrón tálaljuk.

*Elkészítési idő: 50 perc*

*Energiatartalom: 312 kcal*

## Frankfurti leves

### Hozzávalók (4 főre):

- 50 dkg kelkáposzta
- 5 dkg vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 késhegynyi köménymag
- 1-2 csipet szárított majoránna
- 1 dl tejföl
- 2 dkg liszt
- 20 dkg virsli

### Elkészítés:

A metéltre vágott kelkáposztát 1 liter vízben vagy csontlében feltesszük főni. Az apróra vágott vöröshagymával, a péppé zúzott fokhagymával, a köménymaggal, a majoránnával és a sóval ízesítjük.

Amikor a káposzta majdnem puha, tejfölös habarással sűrítjük, belefőzzük a vékony karkára szelt virslit, és néhány percig lassan összeforraljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiaérték: 171 kcal*



*A képek csak illusztrációk*

## *Fűszeres sárgarépa leves laskagombával*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 csomó zsenge sárgarépa
- Kb. 1 liter húsleves (leveskockából is készülhet)
- 1 kiskanál szárított vagy kétszerannyi friss tárkony
- 2 csokor petrezselyem
- Őrölt feketebors
- Reszelt szerecsendió
- 2 dl tejföl
- 25 dkg laskagomba
- 3 dkg margarin vagy olaj
- Só

### **Elkészítés:**

A sárgarépát megtisztítjuk, karikákra szeljük, majd a húslevesben, a tárkonnal és a petrezselyemmel fűszerezve kb. 12 perc alatt roppanósra főzzük. Közben kissé megsózzuk, megborsozzuk, szerecsendióval fűszerezzük.

A tejfölt egy kevés forró levestel simára keverjük, a tűzről lehúzott levest ezzel dúsítjuk. Amíg a répa puhul, a laskagombát csíkokra szeleteljük, és a forró margarinon vagy olajon 3-4 perc alatt átsütjük. Közvetlenül tálaláskor szórjuk a levesbe.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 224 kcal*



## *Karalábés csirkeraguleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2-3 csirke farhát
- 1 kiskanál só
- 1 mokkáskanál őrölt fekete bors
- 2 nagyobb, de zsenge karalábé
- 2 szál sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 4 dkg vaj
- 1 púpozott evőkanál finomliszt
- 1 csokor petrezselyem

### **Elkészítés:**

A csirkefar-hátat megmossuk, mindegyiket 2-3 darabra vágjuk, fazékba tesszük, kb. 1,5 liter vízzel leöntjük. Nagy lángon felforraljuk, megsózzuk, megborsozzuk, azután 30 percig kis lángon főzzük. Ezalatt az összes zöldséget megtisztítjuk, közepes kockákra vágjuk, a húshoz adjuk, együtt puhára főzzük.

Közben a vajból meg a lisztből petrezselyemmel fűszerezve világos rántást készítünk (a felolvasztott vajon fél percig pirítjuk a lisztet, de fontos, hogy ne kapjon színt). A levest ezzel sűrítjük, 2-3 percig forraljuk, és ha szükséges, utólag fűszerezzük.

*Elkészítési idő: 1 óra 20 perc*

*Energiatartalom: 325 kcal*

## *Káposztás pulykaleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 30 dkg pulykacomb, csont nélkül
- 2 szál sárgarépa
- 2 vékony póréhagyma
- 20 dkg kínai kel
- 3 evőkanál olaj
- 1 teáskanál curry
- Erős paprika, ízlés szerint

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk és kisebb kockákra vágjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és metéltre aprítjuk. Felforrósítjuk az olajat, fehéredésig pirítjuk benne a húst, majd sózzuk, és kevés víz hozzáadásával, lefedve pároljuk. Ha elpárolog a víz, pótoljuk. Amikor a hús már majdnem puha, megszórjuk a curryvel, öntünk alá kb. 1 liter vizet, és felforraljuk. Amikor forr, hozzáadjuk a sárgarépát, a póréét és a kínai kelt. Ízlés szerint tehetünk bele erős paprikát. Pár perc alatt kíméletesen összefőzzük, hogy a zöldségek még kicsit ropogjanak, de ne főjenek túl puhára, majd a levest tálaljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 189 kcal*

## *Kefires mexikói leves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 8 dl kefir
- 1 mokkáskanál csemege pirospaprika
- 1-1 csipetnyi őrölt bors és chilipor
- 1 mokkáskanál felaprított friss, vagy feleannyi őrölt bazsalikom
- 1-1 piros és zöld húsú paprika
- 1 kisebb cső kukorica
- 10 dkg konzerv vörös bab
- 1 vöröshagyma
- Só

### **Elkészítés:**

A kefir a fűszerekkel összekeverjük. A kétféle paprikát kicsumázzuk, vékonyan felszeleljük, leforrázzuk, kihűtve a kefirbe keverjük.

A kukoricát enyhén sós vízben megfőzzük, a szemeket lemorzsoljuk róla. Ha kihűlt, az előzőekhez adjuk a lecsepegtetett babbal együtt. A vöröshagymát megtisztítjuk, félkarikákra vágjuk, a paprikához hasonlóan leforrázzuk, a levesbe keverjük. Jól lehűtve kínáljuk.

*Elkészítési idő: 35 perc + hűtés*

*Energiatartalom: 172 kcal*

## *Klasszikus paradicsomleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 kg érett paradicsom (télien 1 liter 100%-os paradicsomlé)
- 4 evőkanál olaj
- 2 evőkanál liszt
- 1 kiskanál só
- 2 evőkanál cukor
- 2-3 ág zellerzöld

### **Elkészítés:**

A paradicsomok szárát kimetszük, majd a szemeket megmossuk, elnegyedjük és turmixoljuk. Utána átszűrjük, így sem a magja, sem a héja nem kerül a levesbe.

Az olajat kissé megforrósítjuk, a lisztet kb. 1 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk benne. Ha kész, szokás egy kiskanál piros paprikával is megszórni, hogy a levesnek szebb színe legyen; majd a préselt paradicsomlével felöntjük. Habverővel kevergetve felforraljuk, megsózzuk, a cukorral ízesítjük, a zellerzöldet beledobjuk. Kis lángon 4-5 percig főzzük, azután tálaljuk. Kiskocka- vagy betűtésztát szokás belefőzni, de tálalhatjuk főtt rizszel vagy pirított zsemlekockákkal is.

Hidegen, melegen egyaránt kitűnő.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiaérték: 265 kcal*



## *Paprika krémleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 50 dkg piros színű paprika (nem csípős)
- 1 közepes vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 liter húsleves (készülhet kockából is)
- 1 dl tejföl
- Őrölt feketebors
- Só

### **Elkészítés:**

A paprikát megmossuk, kicsumázzuk, és húsdarálón ledaráljuk, vagy még egyszerűbb, ha mixerrel pépesítjük. A hagymát megtisztítjuk, lereszeljük, és egy kevés olajon megpároljuk.

A paprikakrém 2/3-át a hagymához adjuk, megsózzuk és áttört fokhagymával ízesítjük. A húslevessel felöntjük, néhány percig forraljuk. A tűzről lehúzzuk, megborsozzuk, ha kell utána sózzuk. A maradék nyers paprikakrémet és a tejfölt ezután keverjük bele. Azon melegében, karikára vágott sült virslivel vagy daragaluskával tálaljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiaérték: 178 kcal*



## *Sajur bajem djagung avagy kukoricás spenótlevés*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 vörshagyma
- 1 evőkanál olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 liter csirkeerőleves (leveskockából is készülhet)
- 25 dkg friss vagy fagyasztott paraj
- 20 dkg fagyasztott minikukorica (konzerv is lehet)
- 1 mokkáskanál korianderpor
- 1 kiskanál csípős paprikakrém

### **Elkészítés:**

A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, az olajon megfonnyasztjuk. A zúzott fokhagymát beleforgatjuk, a levessel felöntjük.

A megtisztított vagy felengedett parajt és a feldarabolt kukoricát is hozzáadjuk. 5 percig főzzük, a korianderrel és a paprikakrémmel fűszerezzük. Ha kell, megsózzuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 70 kcal*

## *Savanyú halleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 80 dkg tőkehalfilé
- 3-4 evőkanál ecet
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 kiskanál csemege pirospaprika
- 2-3 babérlevél
- 1 kisebb vöröshagyma
- 3 evőkanál olívaolaj
- 8-10 szem zöldbors
- 1 kisebb citrom leve
- 1 kis csokor petrezselyem
- Só

### **Elkészítés:**

A halat kétujjnyi széles szeletekre vágjuk, kissé besózzuk, és fél-1 órára félrerakjuk. Kb. 2 liter vizet felforraltunk, az ecettel és a borral ízesítjük, a pirospaprikával, a babérlevéllel meg a felaprított vöröshagymával ízesítjük. Belecsorgatunk 1 evőkanál olívaolajat is, kissé megsózzuk, majd a halszeleteket 5-6 percig ebben főzzük.

Ezután szűrőlapáttal mélytányérokba szedjük. Levét leszűrjük, durvára tört zöldborszal fűszerezzük, a citrom kifacsart levéllel meg a maradék olívaolajjal ízesítjük, ha kell, utána sózzuk. A puha halszeletekre merjük, a tetejét felaprított petrezselyemmel meghintjük.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiatartalom: 210 kcal*

## *Szójás sertésragu leves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 30 dkg sertéscomb
- 2 vékony póréhagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1/2 piros húsú paprika
- 5 dkg shiitaki gomba
- 20 dkg zöldbab
- 3 evőkanál olaj
- 1 teáskanál reszelt friss gyömbér
- Erős paprika, ízlés szerint
- 2 evőkanál szójaszósz
- 2 evőkanál vörösborecet
- 1 teáskanál étkezési keményítő
- 5 dkg üvegtészta vagy cérnabetélt

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk, leszárítjuk és vékony csíkokra vágjuk. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk. Az olajat felforrósítjuk, rátesszük a húst, fehéredésig pirítjuk, majd megsózzuk. Kevés vizet öntünk alá, és fehéredésig pároljuk. Közben fél karikákra vágjuk a póré, a fokhagymát összezuzzuk, a paprika húsát vékony csíkokra vágjuk. A gombát szeletekre vágjuk, a zöldbabot feldaraboljuk.

Amikor a hús majdnem puha, rátesszük a póré, a fokhagymát, 1-2 percig összepároljuk. Felöntjük 1 liter vízzel, összeforraljuk. Amikor forr, beletesszük a gyömbért, az erős paprikát, a paprikát, a zöldbabot, a szójaszósz, az ecetet, és még kevés sót. Kb. 5 percig kíméletesen főzzük.

A keményítőt kevés vízzel kikeverjük, és az ételbe öntjük. Hozzáadjuk a gombát és a tésztát. Összefőzzük 4-5 perc alatt, hogy a tészta megfőjön, és tálaljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 268 kcal*



## *Tárkonyos zöldbableves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 15 dkg vegyes zöldség
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 paradicsom
- 1/2 paprika
- 40 dkg zöldbab
- 2 evőkanál olaj
- 1 mokkáskanál ételízesítő
- Tárkony ízlés szerint
- 1 dl tejföl
- 2 dkg liszt

### **Elkészítés:**

A megtisztított és lereszelt zöldséget, a felaprított hagymát, fokhagymát, paprikát és paradicsomot olajon megpároljuk, majd hozzáadjuk a zöldbabot.

Felöntjük vízzel, megszórjuk az ételízesítővel, tárkonnyal, és a zöldségeket puhára főzzük. Tejföllel-liszttel behabarjuk.

*Elkészítési idő: 20 perc*

*Energiatartalom: 155 kcal*

## *Tejszínes-joghurtos hús uborkaleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 3 dl joghurt
- 5 dl tej
- 2 dl tejszín
- 1 kisebb vöröshagyma
- Kb. fél kiskanál só
- 1 gerezd fokhagyma
- 1/2 citrom leve
- Őrölt feketebors
- 1 mokkáskanál cukor
- 50 dkg zsenge uborka
- 3-4 evőkanál olaj



### **Elkészítés:**

A joghurtot a tejjel és a tejszínnel összekeverjük. A hagymát megtisztítjuk, az előzőekbe reszeljük. A sót, a szétnyomott fokhagymát meg a citrom levét hozzáadjuk. Megborsozzuk, a cukorral ízesítjük.

Az uborkát megmossuk, és a tálaláshoz 12 vékony szeletet levágunk belőle. A többit kis lyukú reszelőn a levesbe csíkozzuk. 15 percre behűtjük, ez bőven elég idő ahhoz, hogy a féltett uborkaszleteket az olajon ropogósra süssük. Tálaláskor a leves tetejét ezekkel díszítjük.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 175 kcal*

## Újhagymakrémleves

### Hozzávalók (4 főre):

- 2-3csomó újhagyma
- 3-4 evőkanál olaj
- 1 evőkanál finomliszt
- Őrölt fehérbors
- 1 kiskanál ételízesítő por
- 1 dl tejföl
- 1 csokor petrezselyem
- Só

### Elkészítés:

Az újhagymát zöldjével együtt megmossuk és feldaraboljuk. Az olajat a lábasban kissé felforrósítjuk, a hagymát beledobjuk, majd kevergetve 8-10 perc alatt puhára pároljuk. A lisztel meghintjük, elkeverjük, majd kb. 1 liter vízzel felöntjük. Sóval, őrölt fehérborszal, és ételízesítő porral fűszerezve 4-5 percig forraljuk, azután a tűzről lehúzzuk, és mixerrel összeturmixoljuk.

Tálalás előtt a tejfölt és a finomra vágott petrezselymet belekeverjük. Forrón kínáljuk, és aki szereti, a tetejét reszelt sajttal is megszórhatja.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 159 kcal*



## *Vajdasági húsleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- Fél csirke
- 1 csomó leveszöldség
- 1 kisebb vöröshagyma
- Néhány szem feketebors
- 1 babérlevél
- 6-8 evőkanál rizs
- 2-3 evőkanál tejföl
- 1 tojás
- 1 csokor petrezselyem

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk, fazékba tesszük. A zöldséget megtisztítjuk, elnegyedeljük, a megtisztított hagymával együtt a csirkéhez adjuk. Kb. 2 liter vízzel felöntjük, a borssal és a babérlevéllel fűszerezzük. Ha felforrt, kis lángra állítjuk, kb. 1 órán át főzzük.

Amikor a csirke megpuhult, kiemeljük, húsát a csontról lefejtjük. A megmosott rizst a levesbe szórjuk, kb. 15 perc alatt puhára főzzük. A húst újra beletesszük, megforrosítjuk, majd a tűzről lehúzzuk.

A tejfölt a tojással elhabarjuk, a levest ezzel dúsítjuk. Tálaláskor a felaprított petrezselyemmel meghintjük.

*Elkészítési idő: 1 óra 30 perc*

*Energiatartalom: 233 kcal*

## *Zöldséges zúzaleves*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 30 dkg zúza
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 nagyobb sárgarépa
- 10 dkg gomba
- 4 evőkanál olaj
- 2 babérlevél
- 1 evőkanál liszt

### **A galuskához:**

- 5 dkg vaj
- 10 dkg liszt
- 1 tk. vágott petrezselyem
- 1 tojás

### **Elkészítés:**

A zúzát, a zöldségeket megtisztítjuk, mindet kisebb darabokra vágjuk. Az olaj felén megfuttatjuk a hagymát, rátesszük a zúzát, fehéredésig pirítjuk, majd sózzuk, és kevés vizet hozzáöntve, lefedve pároljuk. Amikor a zúza már majdnem puha, hozzáadjuk a sárgarépát, a babérlevelet. Ráöntünk 1 liter vizet, borsozzuk, és 5 percig kíméletesen főzzük.

A maradék olajon megpirítjuk a lisztet, és besűrítjük vele a levest. Lassú tűzön a zúzát egész puhára főzzük (kb. 15 perc), beletesszük a gombát, és azt is puhára főzzük.

A galuskához a vajat 1 dl vízzel felforraljuk. Beleszórjuk a lisztet, és lassú tűzön 1 percen át kevergetjük. Félrehúzzuk, langyosra hűtjük. Belekeverjük a petrezselymet, a tojást és egy csipet sót. Összedolgozzuk. Nagy galuskákat szaggatunk sós, forró vízbe, és 5-10 percen át gyöngyözve főzzük. Levesszük a tűzről, csak tálaláskor vesszük ki a vízből. A levessel kínáljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 352 kcal*

» *KÖRETEK,*  
» *FŐZELÉKEK,*  
» *ZÖLDSÉGES ÉTELEK*



## **Brokkolis korongok**

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 80 dkg brokkoli
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 2 tojás
- 4 evőkanál búzakorpa
- 3 dl joghurt
- 1 csipet szerecsendió
- 1 csipet chilipaprika
- A sütéshez 6 evőkanál olaj

### **Elkészítés:**

A brokkolit megtisztítjuk, rózsáira szedjük, megmossuk, és enyhén sózott vízben kb. 10 perc alatt puhára főzzük, majd leszűrjük. A fokhagymát megtisztítjuk és apróra vágjuk. A petrezselymet megmossuk, lerázzuk róla a vizet, és felaprítjuk.

A leszűrt brokkolit turmixgépben simára turmixoljuk. Hozzáadjuk a tojást, a korpát, a fokhagymát, a petrezselymet, megsózzuk, borsozzuk és összekeverjük. A masszát kb. 20 percig pihentetjük, hogy a korpa megdagadjon benne. A joghurtot simára keverjük a fűszerekkel, sóval, borssal ízesítjük, és amíg a lepényeket megsütjük, a hűtőbe tesszük, hogy kicsit összeérjenek az ízek.

Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, kanállal kis brokkolis korongokat rakunk a forró olajba, és mindkét oldalukat szép aranysárgára sütjük, 1-1 oldalát kb. 3 percig. Papírszalvétára szedjük, leitatjuk róluk a felesleges olajat. Forrón, a lehűtött joghurtöntettel kínáljuk.

*Elkészítési idő: 20 perc*

*Energiatartalom: 180 kcal*

## ***Burgonyafőzelék, sült virslivel***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 kg burgonya
- 1/2 evőkanál só
- 2 babérlevél
- 2 dl tejföl
- 1 púpozott evőkanál finomliszt
- 1-2 mokkáskanál ecet
- 4 virsli
- 2-3 evőkanál olaj

### **Elkészítés:**

A burgonyát megtisztítjuk, majd fél centis vastag karikákra, vagy kockákra vágjuk. Lábasba rakjuk, kb. 7 dl vizet ráöntünk, és megsózzuk. A babérlevéllel fűszerezzük, nagy lángon felforraljuk, majd lefedve, kis lángon, kb. 20 perc alatt puhára főzzük.

Tejfölös habarást készítünk, azaz a tejfölt a liszttel simára keverjük, egy keveset a burgonya főzolevéből rámerünk, jól eldolgozzuk, majd a burgonyához öntjük. Épp csak 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Végül ecettel pikánsra ízesítjük, sült virslivel tálaljuk.

Utóbbihoz, ha műanyagba töltött virsli, a héját lehúzzuk róla, majd a tetejét ferdén, kb. fél cm mélyen bevagdossuk. Végül serpenyőben, egy kevés olajon 3-4 perc alatt pirosra sütjük, csak az a fontos, hogy jól átforrósodjon, és szép színe legyen, hiszen már kész termék. Fritőzben is megsüthetjük.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 326 kcal*



## *Cukkinibe göngyölt csirke*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 kisebb, zsenge cukkini
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 dkg reszelt trappista sajt
- 30 dkg darált csirkehús
- 2 tojás
- 1 evőkanál mustár
- 2-3 evőkanál zsemlemorzsa
- Olaj a tál kikenéséhez
- 3 dl húsleves
- A tetejére 10 dkg reszelt sajt

### **Elkészítés:**

A cukkinit megmossuk, hosszában vékonyan felszeleteljük, és forrásban lévő sós vízben 2-3 perc alatt előfőzzük, lecsepegtetjük. A fokhagymát meghámozzuk, összezúzzuk. A reszelt sajtot a darált hússal, az egész tojásokkal, a mustárral, a zsemlemorzsaival összedolgozzuk, sóval, őrölt borssal, fokhagymával ízesítjük. A húsos masszát 8 egyforma részre osztjuk, és hosszúkás hengerré formázzuk, majd 2-2 cukkiniszeletbe göngyöljük.

A sütőt 200 C-ra előmelegítjük.

Kiölajozunk egy tűzálló tálat, a göngyölegeket a tálba fektetjük. Ráöntjük a húslevest, meghintjük reszelt sajtval, és a sütőben 20-25 perc alatt megsütjük.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 343 kcal*

## *Currys, tejszínes brokkolifőzelék*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 kg brokkoli
- 1 csokor petrezselyem
- 6-7 dkg vaj
- 2 evőkanál finomliszt
- 1 kiskanál ételízesítő por
- 2 dl főzőtejszín
- 1 kiskanál citromlé
- 1/2 kiskanál őrölt fehérbors
- 1/2 kiskanál currypor
- Só

### **Elkészítés:**

A brokkoli rózsáit kisebb darabokra szedjük, szárát kb. 1 cm vastag karikákra, zsenge fiatal leveleit pedig metéltre vágjuk.

A petrezselymet felaprítjuk, és a brokkolilevével együtt lábasban, a felolvasztott vajon megfuttatjuk. A lisztet rászórjuk, kissé megpirítjuk, majd a tűzről levéve hagyjuk kihűlni. A brokkoliszárat annyi ételízesítő porral ízesített vízzel, amennyi ellepi, megfőzzük. Ezután a brokkolirózsákat hozzáadjuk, és együtt puhára főzzük.

Végül a tejszínnel simára kevert rántással sűrítjük. Ha kell megsózzuk, a citromlével, a borssal meg a curryvel fűszerezük.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiatartalom: 290 kcal*

## *Fűszeres gombás lecsó*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 közepes vöröshagyma
- 4-5 evőkanál olaj
- 1 csapott evőkanál csemege pirospaprika
- 4 érett paradicsom
- 8 húsos zöldpaprika (kb. 80 dkg)
- 30 dkg csiperkegomba
- 1 mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 csapott kiskanál majoránna
- 1 mokkáskanál őrölt köménymag
- Só

### **Elkészítés:**

A hagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk, és gyűrűire bontjuk. A megforrósított olajon üvegesre pirítjuk, a tűzről lehúзва a pirospaprikával meghintjük.

A közepes kockákra vágott paradicsomot beledobjuk, elkeverjük. Pár percig pároljuk, majd hozzáadjuk a kicsumázott, 3 centis kockákra vágott zöldpaprikát, és a megtisztított, cikkekre darabolt gombát is.

Megsózzuk, megborsozzuk, a majoránnával és a köménnyel fűszerezzük. Kis lángon puhára pároljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 248 kcal*

## *Hússal töltött cékla*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg cékla
- Babérlevél
- Pár szem szegfűbors
- Őrölt szerecsendió
- Őrölt köménymag
- 1 zsemle
- 25 dkg darált sertéshús
- Őrölt feketebors
- 1 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt
- 2 dl tejföl
- Só

### **Elkészítés:**

A céklát alaposan megmossuk, meghámozzuk, majd egészben hagyva tesszük fel annyi vízben főni, amennyi éppen ellepi. Megsózzuk, babérrel, szegfűborssal, szerecsendióval és köménnyel fűszerezzük. Lefedve puhára főzzük, leszűrjük, a levét félretesszük, hűlni hagyjuk.

A céklák tetejét bevágjuk, belsejüket kivájjuk (ezt a céklaforgácsot a mártáshoz használjuk majd). A zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, a darált hússal összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk, a céklák üregébe töltjük.

Kiolajozott tepsire rakjuk, közepesen forró sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük. Ezalatt a céklaforgácsot a cékla főzölevével együtt simára turmixoljuk, vagy áttörjük, tűzre tesszük. A lisztet a tejfőllel simára dolgozzuk, a levet ezzel sűrítjük, kevergetve 1-2 percig főzzük. Tálaláskor a töltött céklát ezzel a mártással körülöntjük.

*Elkészítési idő: 1 óra 40 perc*

*Energiatartalom: 355 kcal*

## *Juhtúróval töltött cukkini*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 10 dkg rizs
- 4 kisebb, zsenge cukkini (a virágával együtt)
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj
- 2 tojás
- 30 dkg juhtúró
- Néhány szál kakukkfű

### **Elkészítés:**

A rizst megmossuk, bő, sós vízben 5 percre főzzük, majd lecsepegtetjük. A cukkiniket megmossuk, hosszában félbevágjuk, a belét kikaparjuk, és apróra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk, összezúzzuk.

Az olajat felforrósítjuk, belekeverjük a fokhagymát, a cukkinidarabokat, megsózzuk, és folyamatos kevergetés mellett megpároljuk. Lehúzzuk a tűzről, belekeverjük a párolt rizst, a 2 tojást, majd a juhtúrót is belemorzsoljuk. Finomra vágott kakukkfűvel ízesítjük, és a masszát a cukkinik üregébe halmozzuk.

A sütőt 200 C-ra előmelegítjük. Kiolajozunk egy tűzálló tálal. A cukkiniket a tálba fektetjük, lefedjük, és a sütőben 20-25 perc alatt megsütjük.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 370 kcal*

## *Kakukkfüves cukkinitál*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 90 dkg cukkini
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 1/2 csokor kakukkfű
- 6 dkg bacon
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/4 liter zöldségleves (kockából is jó)
- 4 evőkanál tejszín
- 5 dkg vegyes reszelt sajt
- Só
- Bors

### **Elkészítés:**

A cukkinit vékonyra legyaluljuk, a kakukkfüvet finomra felaprítjuk.

A felhevített olajon a félbevágott baconszeleteket ropogósra sütjük, majd kivesszük. A viszszamaradt zsiradékban a felkockázott vörös- és fokhagymát aranyárgára pároljuk. Hozzáadjuk a legyalult cukkinit, és kb. 5 perc alatt megsütjük. Közben kevergetjük. Sóval, borssal és kakukkfűvel fűszerezzük.

A zöldségeket a levessel és a tejszínnel felöntjük. Összeforraljuk, majd hozzáadjuk a sajtot és a pörccöt. Fedő alatt, kb. 5 perc alatt készre főzzük.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiatartalom: 290 kcal*

## ***Karalábé húsgombóccal***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 10 dkg rizs
- 1 tojás
- 25 dkg darált hús
- Őrölt feketebors
- 6 zsenge karalábé
- 5 dkg vaj
- 2 evőkanál finomliszt
- 1 kis csokor petrezselyem
- 1 dl tejföl
- Só

### **Elkészítés:**

A rizst enyhén sós vízben puhára főzzük. Ha kihűlt, a tojással meg a hússal összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. A masszából nedves kézzel diónyi gombócokat formázunk. A karalábét meghámozzuk, közepes kockákra vágjuk, és lábasba öntjük. Annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi, megsózzuk, és felforraljuk. Közben a húsgombócokat is belerakjuk. Lefedve 15-20 perc alatt puhára pároljuk.

Ezalatt a vajból meg a lisztből világos rántást készítünk, a húsgombócos karalábé levét ezzel sűrítjük. A felaprított petrezselyemmel fűszerezzük, a tejföllel dúsítjuk, ha kell, utána sózzuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 451 kcal*

## *Kapros halragu*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 80 dkg burgonya
- 1 kis salátauborka
- 25 dkg sárgarépa
- 1 csokor újhagyma
- 80 dkg halfilé
- 3 dkg + 1 evőkanál margarin
- 2 dl zöldségleves (kockából)
- 1 nagy csokor kapor
- 1 dl tejföl
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál vágott petrezselyem

### **Elkészítés:**

A burgonyát meghámozzuk, megmossuk, sós vízben kb. 20 perc alatt puhára főzzük. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, és apró darabokra, csíkokra vágjuk. A halat leöblítjük, és nagyobb darabokra szeleteljük.

Felforrósítjuk a 3 dkg margarint, megpirítjuk benne a zöldségeket, ráöntjük a levest és 5 percig pároljuk. Belekeverjük a halat, és 5 percig főzzük benne.

A kaptot leöblítjük, összevágjuk, elkeverjük a tejföllel és a citromlével, majd a halraguhoz öntjük. Sóval, borssal, csipetnyi cukorral ízesítjük.

A burgonyát leszűrjük. Felforrósítjuk az 1 evőkanál margarint, megforgatjuk benne a burgonyát, és megszórjuk a petrezselyemmel. A halraguhoz kínáljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 397 kcal*



## *Kelbimbó besamel mártással*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 75 dkg kelbimbó
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 karcsú póréhagyma fehér része
- 15 dkg főtt sonka
- 1 kis doboz hámozott paradicsom
- 5 dkg trappista sajt
- 1 evőkanál + 1 kiskanál margarin
- 1 dl húsleves (kockából)

### **Elkészítés:**

A zöldségeket megtisztítjuk, a nagyobb kelbimbókat félbe-negyedbe vágjuk. A hagymát és a fokhagymát felaprózzuk. A póréét karikákra, a sonkát vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomot leszűrjük és gerezdekre vágjuk. A sajtot lereszeljük.

Felforrósítunk 1 evőkanál margarint, megfonnyasztjuk benne a hagymát, a fokhagymát és a póréét. Hozzáadjuk a kelbimbót, aláöntjük a húslevest, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt puhára pároljuk (30 perc), levét teljesen elfőzzük.

A sütőt előmelegítjük 200 C-ra. Kikenünk egy sütőedényt, beleterítjük a kelbimbót, a sonkát, a paradicsomot, lazán összekeverjük. Bevonjuk a besamellel, amit úgy készítünk, hogy 5 dkg vajat felforrósítunk, beleszórunk 5 dkg lisztet, világosra pirítjuk, majd lehúzzuk a tűzről. Vékony sugárban felöntjük és simára keverjük 5 dl tejjel. Visszatesszük a tűzre és folyamatosan kevergetve sűrűsödésig főzzük. Kihűtjük, majd eldolgozzuk benne a 4 tojássárgáját, sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük.

A besameles kelbimbó tetejét megszórjuk reszelt sajttal, és 25-30 percig sütjük.

*Elkészítési idő: 50 perc*

*Energiatartalom: 484 kcal*

## *Kukoricapuding zellercsíkokkal*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 3 dl tej
- 5 dkg vaj
- 1/2 mokkáskanál őrölt szerecsendió
- 15 dkg kukoricadara
- 3 tojás
- 2 dkg cukor

### **A zellerhez:**

- 25 dkg zellergumó
- 5 dkg vaj
- 1 dl tejszín

### **A formákhoz:**

- vaj és liszt

### **Elkészítés:**

A tejet, a vajat, a szerecsendiót és egy csipet sót feltesszük a tűzhelyre, amikor felforr, habverővel való folyamatos keverés közben beleszórjuk a kukoricadarát. Mérsékelt tűzön 4-5 percig forraljuk, majd a tűzről levéve szobahőmérsékletűre hűtjük. A pudingformákat vajjal kikenjük, és kilisztezzük. Egy tepsibe forró vizet öntünk (kb. félig), és 160 C-ra kapcsolt sütőbe tesszük.

A zellergumót meghámozzuk, vékony szeletekre, majd a szeleteket pedig metéltre vágjuk. A tojások fehérjét és sárgáját szétválasztjuk, a fehérjét a cukorral kemény habbá verjük. A szobahőmérsékletű darához keverjük a tojások sárgáját, majd óvatosan a fehérje 1/3-át, amikor azt felvette, a többi habot is hozzáadjuk.

A formákat 2/3-ig töltjük a masszával, alufóliával lefedjük, és a tepsiben lévő forró vízbe állítva 35 percig gőzöljük. A formából kiborítva tálaljuk.

A metéltre vágott zellergumót a vajon kissé lepirítjuk, sózzuk, borsozzuk, a tejszínnel felöntjük, kiforraljuk. Forrón tálaljuk.

*Elkészítési idő: 20 perc*

*Energiatartalom: 361 kcal*

## *Mediterrán saláta*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 25 dkg orsótészta
- 1 padlizsán
- 1 csirkemellfilé
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 szál halványító zeller
- 1 piros húsú paprika
- 4-5 koktélpáradicsom
- 1-2 szál friss oregánó
- 1-2 szál friss bazsalikom
- 5 evőkanál olaj
- 3 evőkanál száraz fehérbor



### **Elkészítés:**

Vizet forralunk a tésztafőzéshez. A padlizsánt megtisztítjuk, kockákra vágjuk és besózzuk. A húst megmossuk, szárazra töröljük és csíkokra vágjuk. A hagymát, a fokhagymát, a halványító zellert megmossuk, megtisztítjuk, felaprítjuk. A paprikát megmossuk, kicsumázzuk és kockákra vágjuk. A paradicsomot, a zöldfűszereket megmossuk, felaprítjuk, illetve félbe vágjuk. A sajtot elmorzsoljuk.

A tésztát sós vízben kifőzzük (12-14 perc), leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, tálba tesszük. Nagy serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajat, beletesszük a csirkemell csíkokat, és kevergetve 5 perc alatt megsütjük. Félretesszük, a visszamaradt olajhoz hozzáadunk még 2 evőkanállal, beletesszük a hagymát, a fokhagymát, a zellert, a paprikát, a bazsalikomot, az oregánót, és kevergetve kb. 3 percig pirítjuk. Leöblítjük, lecsepegtetjük a padlizsánt a serpenyőbe szórjuk, és további 5 percig sütjük. Belekeverjük a paradicsomot, a bort, 3 evőkanál vizet, és zöldségeket megfőzzük (10 perc).

A maradék olajat összekeverjük a borecettel, a petrezselyemmel, sóval, borssal. A párolt zöldségeket összekeverjük a tésztával, a csirkehússal, az öntettel, és lefedve kb. 2 óra hosszára hűtőbe tesszük, hogy az ízek jól összeérjenek. Tálaláskor a salátára szórjuk a sajtot és az olajbogyót.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiaértalom: 650 kcal*

## *Paradicsomos káposztafőzelék*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 kg fejes káposzta
- 1 kisebb vöröshagyma
- 4 evőkanál olaj
- 2 evőkanál finomliszt
- 1 csapott evőkanál csemege pirospaprika
- 1 liter frissen préselt vagy dobozos paradicsomlé
- Só

### **Elkészítés:**

A káposzta foltos külső leveleit lefejtjük, majd a fejet nagykéssel félbevágjuk. A kést 45 fokos szögben tartva a torzsájánál mindkét oldalról bevágunk, kiemeljük.

Az így előkészített káposztát megmossuk, leszárogatjuk, majd vékonyan felszeleteljük vagy legyaluljuk. Lábasba töltve annyi vizet öntünk rá, amennyi egyharmadáig ellepi, megsózzuk, a megtisztított, félbevágott hagymát is hozzáadjuk és lefedve, kis lángon, 25-30 perc alatt puhára pároljuk, többször megkeverjük.

Közben rántást készítünk. A kissé megforrosított olajon a lisztet kb. 2 perc alatt enyhén megpirítjuk, a pirospaprikával megszórjuk és kevergetve a paradicsomlével azonnal felöntjük. 1-2 percig forraljuk, a káposztához adjuk, néhány percig tovább forraljuk. Tálalás előtt a hagymát óvatosan kiemeljük a főzelékből.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiatartalom: 237 kcal*

## *Paradicsomos zöldségek burgonyagyűrűben*

**Hozzávalók (4 főre):**

**A gyűrűhöz:**

- 60 dkg burgonya
- 3 tojássárgája
- 1 csipet őrölt szerecsendió

**A raguhoz:**

- 20 dkg paradicsom
- 10 dkg cukkini
- 10 dkg színes paprika
- 10 dkg gomba
- 5 dkg póréhagyma
- 3 evőkanál olaj
- 10 dkg zöldbab
- 1 mokkáskanál oregánó
- 1 dl paradicsomlé

**Elkészítés:**

A burgonyát megmossuk, és héjastól sós vízben megfőzzük. Amikor megfőtt, megtisztítjuk és áttörjük, kihűtjük. A paradicsomoknak eltávolítjuk a héját, és húsukat kockákra daraboljuk. Megmossuk és megtisztítjuk a többi zöldséget is. A cukkinit, a paprikát kockákra, a gombát cikkekre, a póré vékony karikákra vágjuk.

A sütőt 240 C-ra előmelegítjük.

A burgonyagyűrűhöz összekeverjük a burgonyát, a tojások sárgáját, az őrölt szerecsendiót, és sóval, őrölt borssal ízesítjük. Habzsákba szedjük, gyűrűket nyomunk egy tűzálló tálba, és a sütőben pirosra sütjük.

Közben elkészítjük a ragut. Felforrósítjuk az olajat, megfuttatjuk benne a póré, majd rátesszük a cukkinit, a paprikát és a zöldbabot. Rövid ideig pároljuk (1-2 perc), és beletesszük a gombát. Az oregánóval és sóval, borssal fűszerezzük.

Amikor a zöldségek még roppanósak, beletesszük a paradicsomot és paradicsomlevet. Összeforraljuk, a megsült burgonyagyűrűkbe szedjük és tálaljuk.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 344 kcal*

## ***Párolt édeskömény fűszeres mártással***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 közepes édesköménygumó
- 4-5 dkg vaj vagy margarin
- 1/2 csokor kapor
- 1/2 citrom
- Só

### **A fűszeres tejfölhöz:**

- 3 dl tejföl
- 1 dl tejszín
- Fél-fél csokor kapor és petrezselyem
- Néhány szál metélőhagyma
- 1 kiskanál mustár
- Késhegynyi őrölt feketebors
- 1 kis gerezd fokhagyma
- 1/2 citrom
- Só

### **Elkészítés:**

Az édesköményt megtisztítjuk és félbevágjuk. Az összes zöldfűszert finomra aprítjuk. A vajat serpenyőben felolvasztjuk, az édesköményt belerakjuk, és az édesköménylevéllel, a kaporral, a szűrt citromlével és sóval behintjük. Lefedve, a tűz erősségét a legalacsonyabbra állítva, fedő alatt 10-12 perc alatt megpároljuk, közben rázogatjuk.

Ezalatt elkészítjük a fűszeres mártást. A tejfölt a tejszínnel hígítjuk, és a zöldfűszereket hozzáadjuk. Sóval, mustárral, őrölt borssal, péppé zúzott fokhagymával és szűrt citromlével ízesítjük. A puha édesköményhez külön kínáljuk.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 220 kcal*

## *Pulykacsíkok paradicsomos tökkel*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 30 dkg zsenge tök
- 50 dkg pulykamellfilé
- 3 szál újhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 10 dkg paradicsom
- 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál liszt
- 2 dl joghurt
- 1 citrom leve
- 2 teáskanál finomra vágott petrezselyem vagy kapor

### **Elkészítés:**

Megtisztítjuk, megmossuk a tököt, kikaparjuk a magjait, majd a húsát vékonyra szeleteljük. A húst megtisztítjuk, megmossuk, ceruza vastagságú, 3-4 cm hosszú csíkokra vágjuk. A hagymát, a fokhagymát megtisztítjuk, nem túl apróra összevágjuk. A paradicsomot megmossuk, karikákra vágjuk.

Felforrósítjuk az olajat, fehéredésig pirítjuk benne a húst, majd rátesszük a hagymát, a fokhagymát. Amikor a hagyma már kicsit összeesett, rátesszük a tököt, sózzuk, és 10 percig – óvatosan kevergetve – összepároljuk.

Ha a tök megpuhult, megszórjuk a liszttel és hozzáöntjük a joghurtot. Ízesítjük a citromlével, beletesszük a petrezselymet vagy a kaporot és a paradicsom szeleteket. Amikor összeforrt, tálaljuk.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiatartalom: 312 kcal*

## Reform töltött káposzta

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 kg vágott savanyú káposzta és 8-10 savanyúkáposzta-levél
- 1 közepes vöröshagyma
- 1 mokkáskanál csemege pirospaprika
- 1 mokkáskanál majoránna
- 1 mokkáskanál őrölt feketebors
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál olaj
- 1 púpozott evőkanál zabpehely

### A töltelékhez:

- 40 dkg darált sertéshús (vagy pulyka)
- 6 evőkanál zabpehely
- 1 tojás
- 1 csapott mokkáskanál só
- 1-1,5 dl tejföl
- 1 mokkáskanál csemege pirospaprika
- 1 mokkáskanál majoránna
- 1/2 mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 gerezd zúzott fokhagyma

### Elkészítés:

A töltelékhez a húst a zabpehellyel, a tojással, a tejjel és a fűszerekkel jól összekeverjük. 10-15 percre félretesszük, hogy a pehely egy kissé megdagadjon.

A káposztaleveleken végighúzóató erek vastag részeit kivágjuk, hogy hajtogatni tudjuk. A leveleket úgy fordítjuk, hogy a vastag ér velünk szemben legyen, mert így lehet könnyebben feltekerni. Mindegyik közepére töltelékkel halmozunk.

A levél egyik oldalát ráhajtjuk, felcsavarjuk, majd a másik oldalát a batyuba gyűrögetjük. A vágott savanyú káposztát, ha kell, kimossuk. Egy mély lábasban a megtisztított és felaprított hagymával összekeverjük, pirospaprikával, fokhagymával, a borssal fűszerezzük. A tetején sorban elrendezzük a töltelékeket, és annyi vizet öntünk rá, amennyi ellepi (kb. 5-6 dl). Felforraljuk, majd félig letakarva egyenletes tűzön kb. 50 perc alatt puhára főzzük. Ne keverjük, de időközben az edényt rázzuk meg, nehogy a káposzta letapadjon. Ha kész, a töltelékeket a lábasból kivesszük, és az aprókáposztát az olajból és a lisztből készült világos, vékony rántással besűrítjük, néhány percre főzzük, majd a töltelékeket visszahelyezzük.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 423 kcal*



## *Rokfortkrémes burgonya*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 80 dkg újburgonya
- 1 csokor snidling
- 2 dl tejszín
- 2 tojássárgája
- 10 dkg rokfort (márvány sajt)
- 8 dkg darált dió

### **Elkészítés:**

Az újburgonya héját kefével ledörzsöljük, megmossuk. Ha kicsi, egyben hagyjuk, ha nagyobbak, tetszőleges, de lehetőleg egyenlő darabokra vágjuk. A snidlinget megmossuk, apróra vágjuk. Az előkészített burgonyát gőzben kb. 30 perc alatt megfőzzük.

A tejszínt simára keverjük a tojássárgájával, belemorzsoljuk a márványsajtot, beleszórjuk a darált diót, és addig keverjük, míg teljesen sima, krémszerű lesz.

A forró burgonyát tálra tesszük, leöntjük a krémmel, megszórjuk snidlinggel, sózzuk, borsozzuk és összerázzuk. Forrón tálaljuk.

Önmagában és sülték köretként is nagyon finom.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 360 kcal*

## Sóskafőzelék

### Hozzávalók (4 főre):

- 70 dkg friss sóska
- 1 közepes vöröshagyma
- 4 evőkanál olaj
- 1 púpozott evőkanál liszt
- 3-3 dl tej és víz
- 1 mokkáskanál só
- 1 kiskanál cukor
- 1 dl tejföl

### Elkészítés:

A sóska vastag szárát levágjuk, lecsipkedjük, majd a leveleket többször váltott hideg vízben megmossuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk. Kb. 3 literes lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, a hagymát kevergetve, közepes lángon 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk benne. A sóskát rádobjuk, kevergetve 10 percig pároljuk, amíg teljesen szét nem fő, és a leve is elpárolog. Ekkor lisztszórással sűrítjük, vagyis a lisztet rászórjuk, 1 percig kevergetve pirítjuk, vigyázva, nehogy odakapjon. A tejet meg a vizet ráöntjük, és habverővel kevergetve 3-4 percig forraljuk, ezalatt besűrűsödik. Közben megsózzuk, a cukorral ízesítjük, végül a tejföllel dúsítjuk.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 263 kcal*

## *Sügér padlizsánnal*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 fej hagyma
- 2 paprika (piros és zöld húsú)
- 4 paradicsom
- 2 padlizsán
- 5 evőkanál olaj
- 1 evőkanál ételízesítő
- 1 mokkáskanál őrölt kömény
- 1 mokkáskanál szárított kakukkfű
- 4 sügérfile
- 1 evőkanál halas fűszerkeverék
- 1 evőkanál liszt

### **Elkészítés:**

A hagymát meghámozzuk, felaprítjuk. A paprikákat megmossuk, magházukat kivágjuk, húsukat nem túl vékony csíkokra vágjuk. A paradicsomot megmossuk, felkockázzuk. A padlizsánt megmossuk, végeit levágjuk, húsát nagyobb kockákra vágjuk. Felforrósítunk 3 evőkanál olajat, és a padlizsánt megpirítjuk benne. Hozzáadjuk a hagymát, a paprikát, a paradicsomot, és lassú tűzön 3-4 percig tovább pirítjuk. Az ételízesítővel, köménymaggal és a kakukkfűvel fűszerezzük, és a zöldségeket további 10 percig pároljuk. A halat megmossuk, megszórjuk a fűszerkeverékkel, és lisztbe forgatjuk. Felforrósítjuk a maradék 2 evőkanál olajat, és a hal mindkét oldalát 2-3 percig pirítjuk benne. A zöldségekkel tálaljuk.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiatartalom: 380 kcal*

## *Tepsis zöldségegyveleg*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg zöldbab
- 75 dkg sárgarépa
- 45 dkg főzöhagyma
- 1 üveg (370 ml) fehér bab
- 4 evőkanál olívaolaj
- 1/2 liter zöldségleves (kockából is jó)
- 1/2 kg paradicsom
- 1/2 csokor petrezselyem
- 1/2 csokor kakukkfű
- 10 dkg gouda sajt
- 2 dl tejföl
- Só
- Bors

### **Elkészítés:**

Tepsiben a ferdén feldarabolt sárgarépát és zöldbabot, a félbevágott, felszeletelt főzöhagymát, és a lecsepegtetett fehér babot az olajjal összekeverjük. A forró levessel felöntjük, sózzuk, borsozzuk, és előmelegített sütőben, 175 fokon 1 órát sütjük. Közben megkeverjük.

A meghámozott paradicsomokat feldaraboljuk. A zöldfűszerekkel, sóval, borssal ízesítjük, és a zöldségekhez adjuk. Ugyanazon a hőfokon további 15 percig sütjük.

A lereszelt sajtot a tejfölbe forgatjuk. A sütőt 200 fokra kapcsoljuk, és a sajtos keverékkel megkent zöldségeket további 15-20 percig készre sütjük.

*Elkészítési idő: 2 óra*

*Energiatartalom: 250 kcal*

## Tökfőzelék

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 közepes vöröshagyma
- 3 evőkanál olaj
- 1 kg gyalult tök
- 2 kiskanál pirospaprika
- 1 csokor kapor
- 1 dl tejföl
- 1/2 evőkanál só
- 1 evőkanál finomliszt vagy zabpehelyliszt
- 2 dl tej
- 1/2 evőkanál ecet

### Elkészítés:

A hagymát finomra aprítjuk, és az olajon, közepes lángon aranyárgára pirítjuk. A paprikával meghintjük, elkeverjük, és még mielőtt megégne, 2 dl vizet ráöntünk. Lefedjük, 10-12 percig pároljuk. Ezután fedelét levesszük, a tököt hozzáadjuk, és annyi vizet öntünk rá, amennyi a 2/3-ig ér. Lefedve kb. 25 perc alatt puhára pároljuk.

A tejfölt a liszttel csomómentesre keverjük, majd a tejet is hozzáadjuk. Először egy kevés forró levet merünk rá, elkeverjük, és csak ezután öntjük a tökhöz. 3-4 percig kevergetve forraljuk, ezalatt besűrűsödik, majd a tűzről levesszük, és a főzeléket az ecettel pikánsra ízesítjük.

*Elkészítési idő: 50 perc*

*Energiatartalom: 251 kcal*

## ***Töltött cukkini kapormártással***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 egyenként kb. 40 dkg-os formás cukkini
- 2 zsemle
- Tej a zsemle áztatásához
- 50 dkg pulyka-, csirke- vagy borjúhús
- 2 tojás
- 1 csapott kiskanál só
- 1 mokkáskanál őrölt feketebors
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 kis csokor petrezselyem
- 3 dl húsleves (kockából)
- 1 evőkanál finomliszt
- 1-1 dl tejföl és tejszín
- 1 csokor kapor
- Néhány csepp citromlé
- Pici cukor

### **Elkészítés:**

A cukkiniket megmossuk, hosszában kettévágjuk. Először a magjait kaparjuk ki, amit eldobunk, majd a belsejét is kivájjuk, mégpedig úgy, hogy a cukkininek kb. 1 centi vastag fala maradjon. A zsemleket tejbe áztatjuk, majd kifacsarjuk, és a hússal együtt ledaráljuk. A tojásokat meg a felaprított cukkiniforgácsot hozzáadjuk, megsózzuk, megborsozzuk, a zúzott fokhagymával meg a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük.

Ezt a masszát a cukkinik üregébe púpozzuk, és ha kész, tepsibe rakjuk. A leves felét aláöntjük, alufóliával letakarjuk, és közepesen meleg sütőben kb. 45 perc alatt puhára pároljuk.

A lisztet a tejjel, a tejszínnel és a maradék levessel simára keverjük a töltött cukkinik levét- miután a cukkiniket kiemeltük belőle- ezzel sűrítjük. Végül a felaprított kaporral fűszerezzük, ha kell, utána sózzuk, egy kevés citromlével és cukorral kellemesen pikánsra ízesítjük. Tálaláskor a töltött cukkiniket a kapormártással körülöntjük.

*Elkészítési idő: 1 óra 20 perc*

*Energiatartalom: 459 kcal*

## Töltött burgonya

### Hozzávalók (4 főre):

- 8 közepes burgonya

### I. töltelékhez:

- 20 dkg fagyasztott mexikói zöldségkeverék
- 10 dkg füstölt sajt
- 1 kiskanál só
- 1 csapott mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 kis csokor petrezselyem

### II. töltelékhez:

- 2 dl tejföl
- 7-8 dkg reszelt sajt
- 1/2 kiskanál só
- 1/2 mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 csokor metélőhagyma

### Elkészítés:

Az alaposan megmosott burgonyával villával megszurkáljuk, nehogy főzés közben megrepedjenek, ezután körben, a tál szélére egymás mellé rakjuk. 1,5 dl vizet aláöntünk, és letakarva negyed óráig pároljuk, majd 5 percig pihentetjük. Időközben a zöldségkeveréket fél dl vízzel tálba öntjük, enyhén megsózzuk, és lefedve 10 percig főzzük, félidőben átkeverjük. A burgonyákat meghámozzuk, belsejüket kiskanállal kikaparjuk, amit villával összetörünk. Ezután a lecsepegtetett zöldséget és a reszelt sajt felét hozzáadjuk.

Sóval, borssal és finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük és összekeverjük. A burgonyákba töltjük és újból tálba helyezzük. A reszelt sajt másik felét a tetején elosztjuk.

Ha a 2. változatot készítjük, a burgonyát ugyanúgy puhítjuk meg, mint az előbb. Utána belsejüket kivájjuk, villával összetörjük, a tejföllel és a reszelt sajttal eldolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk. Apróra vágott metélőhagymával fűszerezük, a kivájt burgonyákba töltjük. A masszát túróval, zöldséggel, apróra vágott sonkával is gazdagíthatjuk. A töltött burgonyákat egy tálon ismét körberakjuk, és még 3 percig sütjük.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 254 kcal*

## *Töltött sütőtök*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 zsenge kanadai sütőtök (kb. 80 dkg)
- 1 csapott kiskanál só
- 1/2 kiskanál pirospaprika
- 3 evőkanál apróra vágott metélőhagyma
- 3 evőkanál tejszín vagy tejföl
- 1 vastagabb szelet szikkadt kenyér
- 4-5 dkg vaj
- 2-3 dkg frissen reszelt parmezán

### **Elkészítés:**

A tököt megmossuk, keresztben kettévágjuk, magos belsejét kivájjuk. Húsát kissé megsózzuk, majd a két fél tököt üregével felfelé magas falú tepsibe fektetjük. Annyi vizet öntünk alá, amennyi a feléig ér, alufóliával letakarjuk, majd a közepesnél nagyobb lánggal (200 C) kb. 40 perc alatt vajpuhára sütjük.

Lecsepegtetve vágódeszkára emeljük, és ha már kihűlt annyira, hogy lehet dolgozni vele, a belsejét kanállal úgy kaparjuk ki, hogy a héjon kb. 1 cm vastag hús maradjon.

A kivájt tököt a pirospaprikával, a metélőhagymával és a tejszínnel összekeverjük, enyhén megsózzuk, és a tökteknőkbe visszatöltjük. A kenyeret – miután a héját levágtuk – durvára reszeljük, az olvasztott vajjal és a sajttal összekeverve a sütőtökre szórjuk. A sütőbe visszatolva kb. 15 perc alatt aranysárgára sütjük.

*Elkészítési idő: 1 óra 20 perc*

*Energiatartalom: 271 kcal*



## Túrógaluska zöldségekkel

### Hozzávalók (4 főre):

- 25 dkg sárgarépa
- 10 dkg zellerszár
- 4 evőkanál napraforgómag
- 1/2 dl kefir
- 1 teáskanál méz
- 1/2 teáskanál őrölt gyömbérpor
- 1/2 citrom leve
- 20 dkg túró
- 4 szál petrezselyem
- 1/2 csokor snidling

### Elkészítés:

A répát, a zellert meghámozzuk, srégen felkarikázzuk, és a karikákat vékony rudacsákra vágjuk. Forró, sós vízben 5 percig főzzük a répát, 3 perc elteltével hozzáadjuk a zellert is. Leszűrjük, leöblítjük.

A napraforgómagot zsiradék nélkül világosra pirítjuk egy serpenyőben. Tányérra borítjuk. A kefir összekeverjük a mézzel, a gyömbérrel, a citromlével, és sóval, borssal ízesítjük. A zöldfűszereket leöblítjük, szárazra rázzuk, és apróra vágjuk. Összekeverjük a túróval. A párolt zöldségeket elkeverjük a kefirrel, tányérra halmozzuk. A túrós masszából teáskanál segítségével kis galuskákat szaggatunk, a zöldségre rakjuk, és megszórjuk a napraforgómaggal.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiatartalom: 147 kcal*

## Vegyes zöldsaláta

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 kis fej karfiol (kb. 40 dkg)
- 30 dkg brokkoli
- 1/2 szál póréhagyma
- 10 dkg csiperkegomba
- 15 dkg koktélpáradicsom
- 10 dkg gépsonka
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 pohár kefir
- 2 evőkanál majonéz
- 1 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál vágott snidling



### Elkészítés:

A karfiolt és a brokkolit rózsáira szedjük, megmossuk. A hagymát megtisztítjuk, karkákra vágjuk. A gombát megtisztítjuk, vékonyan felszeleteljük. A paradicsomot megmossuk, kettévágjuk. A sonkát csíkokra metéljük.

A karfiolt és a brokkolit forró sós vízben egymás után 5-5 percig blansírozzuk (előfőzzük). Kiszedjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük. Kissé hűlni hagyjuk. Nagy salátástálba összekeverjük a karfiolt, a brokkolit, a hagymát, a gombát, a paradicsomot és a sonkát. Az öntethez: a fokhagymát áttörjük, összekeverjük a kefirrel, a majonézzel, a citromlével és a sóval, borssal. A salátára öntjük, összeforgatjuk, és megszórjuk snidlinggel.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 185 kcal*

## *Zelleres pulykamell marinált zöldségekkel*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 50 dkg pulykamellfilé
- 15 dkg zeller
- 10 dkg alma
- 5 dkg vadgalt dióbél
- 1 mokkáskanál őrölt gyömbér
- 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió
- 1/2 dl olaj

### **A körethez:**

- 10 dkg kaliforniai paprika
- 10 dkg cukkini
- 10 dkg zsenge hagyma
- 10 dkg sárgarépa
- 10 dkg gomba
- 10 dkg zeller
- 1 dl olívaolaj
- 4 evőkanál borecet



### **Elkészítés:**

A körethez a zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk és tetszőlegesre daraboljuk. Majd megsózzuk, pici olívaolajjal megkenjük, és 5-6 percig sütjük. Amíg sül, elkeverjük a maradék olívaolajat az ecettel, kevés borssal és vízzel. Az elkészült zöldségeket behelyezzük a marinádba. Pihentetjük, hogy jól összeérjenek az ízek.

A húst megmossuk, felszeleteljük, majd egyenletesre kiveregetjük.

A zellert és az almát megtisztítjuk, és vékony metéltre vágjuk, megkenjük vele a húst. Megsózjuk a dióval, fűszerekkel és a sóval. Feltekerjük és az illesztésnél megtűzzük. A húst megkenjük olajjal, kíméletesen legalább 15 percig sütjük, hogy átsüljön, de nehogy kiszáradjon. Amikor elkészült, felszeleteljük, és a párolt zöldségekkel tálaljuk.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiatartalom: 285 kcal*

## Zöldbabfőzelék

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 kg zöldbab
- 3-4 gerezd zúzott fokhagyma
- 1 csapott evőkanál só
- 1 csapott kiskanál csípős paprikakrém
- 6 evőkanál olaj
- 2 evőkanál liszt
- 1 csapott kiskanál pirospaprika
- 2 dl tejföl
- Kevés ecet

### Elkészítés:

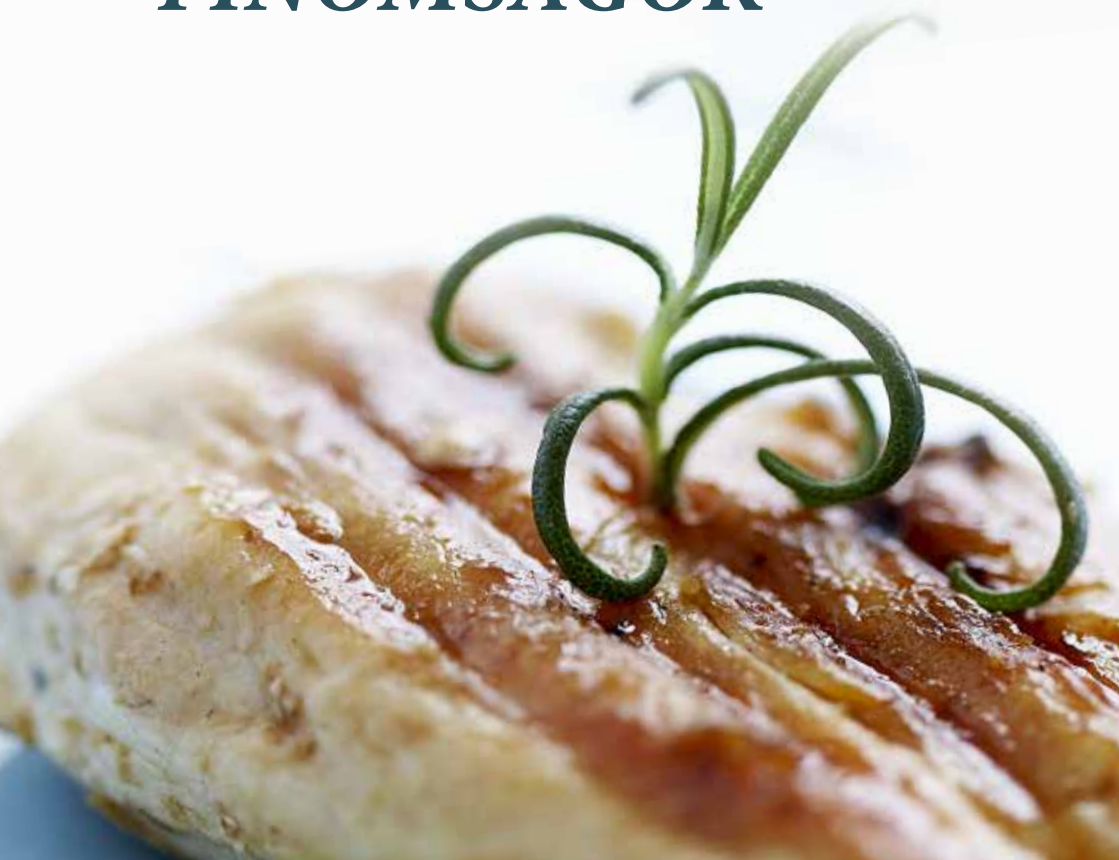
A zöldbabot megmossuk, lecsepegtetjük. Mindkét végüket levágva leszálkázzuk, majd 2 centis darabokra vágjuk, lábasba töltjük. 1,2 liternyi vizet ráöntünk, nagy lángon felforraljuk. Közben a zúzott fokhagymát hozzáadjuk, megsózzuk, a paprikakrémmel ízesítjük. Lefedve, kis lángon kb. 25 perc alatt puhára főzzük.

Rántást készítünk, vagyis az olajon a lisztet kevergetve kb. 2 perc alatt világosbarnára pirítjuk. A tűzről lehúzzuk, pirospaprikával meghintjük, ha kihűlt, a tejföllal meg pár csepp ecettel összekeverjük. A bab forró levéből egy merőkanálnyit belemerünk, simára dolgozzuk, a lábasba öntjük. 2-3 percig kevergetve forraljuk, ezalatt a főzelék kellően besűrűsödik. Ha kell, utána ízesítjük.

*Elkészítési idő: 50 perc*

*Energiatartalom: 354 kcal*

» ***SZÁRNYAS  
FINOMSÁGOK***



## *Almás-ananászos csirkemell*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 csirkemellfilé
- 1/2 citrom reszelt héja és leve
- 1 késhegynyi őrölt fehérbors
- 5 dkg vaj
- 15 dkg darabolt ananász
- 2 kis jonatán alma
- 1 csipet curry
- 4 evőkanál tejszín

### **Elkészítés:**

A leöblített csirkemellet leszárítjuk, vékony csíkokra metéljük. Citromlével, reszelt citromhéjjal, őrölt fehérborssal ízesítjük, és lefedve, hűtőszekrényben 1 órán át állni hagyjuk. Serpenyőben a vajat felforrósítjuk, beletesszük a húst a páclével együtt, és a melldarabokat hirtelen, körös-körül megpirítjuk. Hozzáadjuk a meghámozott, kockákra vágott almát és a lecsepegtetett, kisebb darabokra vágott ananászt.

A curryvel ízesítjük, felöntjük a tejszínnel, és fedő alatt összepároljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 321 kcal*

## *Csirkecombok rokfortos mártásban*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 4 nagyobb csirkecomb
- 4 evőkanál olaj
- Só, ételízesítő
- 10 dkg rokfort sajt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1-1 mokkáskanál fehérbors, őrölt szerecsendió
- 3-4 közepes gomba
- 1 csokor metélőhagyma

### **Elkészítés:**

A csirkecombokat kifilézzük, majd a csont helyén, a vágás mentén szétterítjük a húst, ha túl vastag, enyhén kiverjük. A sóval, az ételízesítővel alaposan bedörzsöljük. A felmelegített olajban a szeleteket letakarva 8-12 percig pároljuk.

Az edényt a tűzről lehúzzuk. A csirkehúst kiemeljük, és a keletkezett bő szaftban, - megvárjuk, amíg kissé kihűl, - belemorzsoljuk a rokfort 2/3-át, hozzáadjuk a fokhagymákat és az apróra vágott gombát. A fűszereket beleszórjuk, utoljára a felaprított friss metélőhagymát.

Visszahelyezzük a csirkét az ízes mártásba, a maradék rokforttal a tetejét beszórjuk, és a sütőben, lassú tűzön saját levével meg-meglocsolgatva addig sütjük, míg enyhén lepirul. Ez legalább 35 perc. Forrón tálaljuk.

*Elkészítési idő: bő 1 óra*

*Energiatartalom: 458 kcal*

## *Csirkemell burgonyával és zöldbabbal*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 75 dkg burgonya
- 1 tojásfehérje
- 1/4 teáskanál chilipor
- 2 paradicsom
- 1 teáskanál szárított rozmaring
- 4 csirkemellfilé bőr nélkül
- 20 dkg zöldbab
- 1 teáskanál citromlé
- 1 gerezd fokhagyma

### **Elkészítés:**

A sütőt 200 C-ra előmelegítjük.

A burgonyát megmossuk, hasábokra vágjuk. A fokhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. Sütőpapírral kibélelünk egy tepsit. A tepsibe terítjük a burgonyát. A tojásfehérjét felverjük, és megkenjük vele a burgonyát. Megszórjuk a chilivel, őrölt borssal, és a sütőben kb. 40 percig sütjük. Közben a paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, apróra vágjuk, és összekeverjük a rozmaringgal. A csirkét megmossuk, a burgonyára fektetjük. Beborítjuk a paradicsommasszával, és még 20 percig sütjük tovább, illetve amíg a csirke megpuhul és a burgonya aranybarnára sül. A burgonya teljes sütési ideje kb. 1 óra.

Elkészítjük a zöldbabot: megtisztítjuk, kisebb darabokra vágjuk, és bő, sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük. Serpenyőben összekeverjük a babot a citromlével, a fokhagymával, majd közepes lángon néhány percig pároljuk, amíg az ízek összeérnek. A hús és a burgonya mellé kínáljuk.

*Elkészítési idő: 1 óra 20 perc*

*Energiatartalom: 334 kcal*



## *Csirkemell testépítők kedvére*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 4 fél csirkemell
- 1 evőkanál mustár
- 1 evőkanál csípős mustár
- 1 evőkanál fehérborecet
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- 2 újhagyma
- Őrölt feketebors
- Só

### **Elkészítés:**

A csirkemellet lapjában bevágjuk, kiverjük, a széleit behasítjuk. A kétféle mustárt a borecettel, az olívaolajjal meg a citromlével összekeverjük, a felkarikázott újhagymát hozzáadjuk, majd a húst ezzel a keverékkel alaposan bedörzsöljük. Letakarva, hűtőszekrényben érleljük 1 éjjelen át.

Másnap megsózzuk, megborsozzuk, és grillsütőben oldalanként 4-5 perc alatt megsütjük.

*Elkészítési idő: 20 perc + érlelés*

*Energiatartalom: 210 kcal*



## *Csirkemell vörös káposztával*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 35 dkg sütőben süthető mirelit burgonyakroket
- 1 üveg (580 ml) vörös káposzta
- 2-3 evőkanál vörösáfonya befőtt
- 1/2 csokor kakukkfű
- 4 csirkemellfilé
- 2 evőkanál olaj
- 1 dl erőleves (kockából)
- 1,5 dl tejszín
- 2 evőkanál ételsűrítő
- Só
- Bors

### **Elkészítés:**

A sütőpapírra helyezett krocketet előmelegített sütőben, 200 C-on 10-12 percig sütjük, majd megfordítjuk, és 10-12 perc alatt készre sütjük. A káposztát 1 dl vízzel felforraljuk, közepes hőfokon 5 percig pároljuk, és hozzáadjuk a befőttet.

A kakukkfűágakból keveset félreteszünk, a többiről a leveleket lecsipkedjük. A csirkemelleket sóval, borssal bedörzsöljük, majd a felhevített olajon közepes hőfokon mindkét oldalukat kb. 5 perc alatt megsütjük. Végül meghintjük a kakukkfűlevelek felével, és a serpenyőből kivesszük.

A levest és a tejszínt a visszamaradt zsiradékba öntjük, sóval, borssal ízesítjük, és az ételsűrítővel felforraljuk.

A felszeletelt csirkemelleket a káposztával és a krockettel tányérokra szedjük. Kevés mártással meglocsoljuk, kakukkfűágakkal és levelekkel díszítjük. A maradék mártást külön kínáljuk hozzá.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 580 kcal*

## Csirkés-zöldséges egytál

### Hozzávalók (4 főre):

- 5 dkg húsos szalonna
- 25 dkg csirkemellfilé
- 3 dkg vaj
- 10-15 dkg zöldbab
- 1 dundi sárgarépa
- 1 karcsú cukkini
- 1 közepes vöröshagyma
- 2,5 dl forró zöldséglevés (leveskockából)
- 1/2 kiskanál szárított oregánó
- 1/2 kiskanál borsikafű
- 1 csapott kiskanál só
- 1/2 mokkáskanál őrölt feketebors
- 1-1 evőkanál tejföl és főzőtejszín
- 1/2 csokor petrezselyem



### Elkészítés:

A szalonnát apró, a csirkemellet 1,5 centis kockákra vágjuk. A vajjal együtt egy nagy mikró edénybe töltjük. Lefedve, 600 wattal kb. 7 percig pároljuk, közben párszor megkeverjük.

Amíg a hús készül, az összes zöldséget megtisztítjuk. A babot 3 centis darabokra, a répát vékony, a cukkinit valamivel vastagabb karikákra, a hagymát finomra vágjuk. Együtt a húshoz adjuk, lefedve 600 wattal kb. 8 percig pároljuk, közben kétszer megkeverjük. Ezután ráöntjük a levest, oregánóval és borsikafűvel fűszerezzük, megsózzuk, megborsozzuk, további 2 percig pároljuk. Végül a tejföllel és a tejszínnel dúsítjuk, a felaprított petrezselyemmel megszórjuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 269 kcal*

## *Gombás csirkemell fóliában sütve*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 egész csirkemellfilé
- 1 evőkanál mustár
- 1 mokkáskanál őrölt feketebors
- 1 kiskanál só
- 40 dkg csiperkegomba
- 2-3 evőkanál olaj

### **Elkészítés:**

A csirkemelleket félbevágjuk, majd a fél melleket egészben hagyva a mustár és a bors keverékével bedörzsöljük, megsózzuk. A gombát tisztítás után cikkekre daraboljuk. Az olajat serpenyőbe töltjük, megforrósítjuk, majd a húst – a gombát is hozzáadva – körös-körül megpirítjuk rajta. Ez 2-3 perc. Kissé lecsepegtetve külön-külön alufóliába csomagoljuk úgy, hogy a gombából is egyformán jusson mindegyikbe.

Közepesen forró sütőben kb. 15 percig sütjük. Felszeletelve, a vele sült gombával tálaljuk.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiatartalom: 267 kcal*

## *Grillezett citromos, pácolt pulykamell*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg pulykamell
- 1 dl olaj
- 2 citrom reszelt héja és leve
- 1 evőkanál mustár
- 1 kiskanál méz
- 1 evőkanál aprított, friss petrezselyem
- 2 teáskanál aprított friss kakukkfű
- 4 alma
- 10 dkg vaj

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk, leszárítjuk és felszeleteljük.

Összekeverjük az olajat a citrom reszelt héjával, levével, a mustárral, a mézzel, a petrezselyemmel, a kakukkfűvel, és őrölt fehérborssal ízesítjük. A hússzeleteket megforgatjuk ebben a pácban. Megmosunk 2 almát, vastagabb karikákra vágjuk és rétegesen lerakva a hússal együtt jól lefedhető tálba tesszük. A hűtőben 1-2 napig érleljük.

A felhasználás napján a hússzeleteket megsózzuk, és faszénparázs felett, olajozott grill-rácson megsütjük a pácolt almákkal együtt. A maradék 2 almát is vastagra szeleteljük és szintén megsütjük.

Tálaláskor a sült almákra helyezzük a húst, és amikor még forró, kevés vajat teszünk rá, hogy ráolvadjon.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiatartalom: 440 kcal*

## *Gyömbéres csirkecombok sárgabarackkal*

### **Hozzávalók ( 4 főre):**

- 80 dkg csirkealsócomb
- 1 dl olaj
- 1 mokkáskanál reszelt gyömbér
- 2 evőkanál méz
- 1 evőkanál csirke-fűszerkeverék
- 40 dkg sárgabarack
- 4 szál újhagyma

### **Elkészítés:**

A csirkecombokat megtisztítjuk, megmossuk. Az olaj felét összekeverjük a gyömbérrel, a mézzel, őrölt borssal ízesítjük, és a húsokra kenjük. Letakarva hűtőbe tesszük 1 napra. Sütés előtt a húst beszórjuk a fűszerkeverékkel. A maradék olajat egy mélyebb serpenyőben felmelegítjük, és a csirkecombokat nagyon lassan, ha kell, félidőben letakarva, megsütjük. A barackokat megmossuk, felezzük, és eltávolítjuk a magokat. Az újhagymát megtisztítjuk, fél karikákra vágjuk.

Amikor a hús megsült, rászórjuk a hagymát, pár percen át pároljuk, majd a barackot is hozzáadjuk. Pici vizet öntünk alá és még 2-3 percig összepároljuk, majd tálaljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 541 kcal*

## *Kapros csirkecomb*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 4 csirkecombfelső
- 4 dkg margarin
- 1/2 citrom leve és reszelt héja
- 4 kiskanál apróra vágott, friss kapor
- 3 dkg liszt
- 5 dkg vöröshagyma
- 2 dl 12%-os tejföl

### **Elkészítés:**

A csirkecombokat lemossuk, leszárítjuk, majd mélyebb serpenyőben, kevés felforrósított margarinon átpirítjuk. Sóval, citromlével meg a reszelt héjával, a kaporral ízesítjük, és kevés vizet öntve alá, fedő alatt puhára pároljuk.

A maradék margarinon a lisztet megpirítjuk, majd a tűzről levéve vízzel simára keverjük. Beletesszük a megtisztított de egészben hagyott vöröshagymát, és a mártást lassú tűzön besűrítjük, majd a hagymát eltávolítjuk.

A mártásba keverjük a tejfölt, egyet forralunk rajta, és a csirkecombokra öntve tálaljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 287 kcal*

## *Mesés kacsapecsenye*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 1 konyhakész pecsenyekacsa (kb. 1,4 kg)
- 1 evőkanál só
- 1 narancs
- 1-1,5 dl világos sör

### **Elkészítés:**

A kacsát megmossuk, leszárogtatjuk, a tolltokoktól megszabadítjuk. A bőrét a mellénél, kicsit átlósan, több helyen beirdaljuk, azaz a húsáig bevágjuk.

Sóval kívül-belül bedörzsöljük, és letakarva, hűtőszekrényben egy éjjelen át érleljük. Másnap a jól megmosott gyümölcsöt a hasüregébe rejtjük, ez arra szolgál, hogy a kacsa jellegzetes illatát tompítsa, és alakját is jobban megtartsa. Lábaikat összekötözzük.

Tepsibe tesszük, sörrel megkengetjük, és letakarva, közepesen forró sütőben 1 óra 20 percen át sütjük. Közben zsírával és a sörrel gyakorta meglocsoljuk, a sütés utolsó harmadára pedig leemeljük a tetejét, hogy a szárnyas szép pirosra süljön.

*Elkészítési idő: másfél óra*

*Energiatartalom: 419 kcal*



## *Nyári jércevagdalt*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 2 csirkemell
- 1 zsemle
- 2 tojás
- Őrölt bors
- 2 evőkanál zsemlemorzsa
- Fél-fél piros, sárga és zöld húsú kaliforniai paprika
- 1 csokor petrezselyem
- Olaj a sütéshez
- Só

### **Elkészítés:**

A csirkemellet megmossuk, miután a bőrét lehúztuk, kifilézzük, majd húsdarálóval megdaráljuk. A zsemlet hideg vízbe áztatjuk, kifacsarjuk, és az apró kockákra vágott paprikával, a felaprított petrezselyemmel, a hússal és a zsemlemorzsaival együtt alaposan összedolgozzuk.

A gyömbérrel, a sóval meg a borssal fűszerezzük. A masszából vizezett kézzel tenyérnyi lepénykéket vagy rudakat formálunk. Fritőzben szép aranybarnára sütjük.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 344 kcal*

## Nyárson sült csirkemell paradicsomos rizzzel

### Hozzávalók (4 főre):

- 10 dkg rizs
- 65 dkg csirkemellfilé
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 paradicsom
- 4 dkg datolya
- 1 kis csokor koriander
- 1 dl natúr joghurt
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál őrölt koriander
- 20 dkg cukorborsó
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál pirított mandulaforgács



### Elkészítés:

A nyársakat használat előtt 1 órára vízbe áztatjuk. A rizst leöblítjük, sós vízben megfőzzük, leszűrjük. A húst megmossuk, kis darabokra vágjuk. A hagymát, a fokhagymát meghámozzuk, összevágjuk. A paradicsomot megmossuk, összevágjuk. A datolyát kimagozzuk, négybe vágjuk. A koriandert leöblítjük és felaprítjuk.

Nagy tálban összekeverjük a csirkét a joghurttal, az őrölt korianderrel, a köménnyel és a fokhagyma felével. A húsdarabokat a nyársakra tűzzük, és addig grillezzük, amíg megpuhulnak.

Eközben borsót megmossuk megpároljuk, a levét leszűrjük.

Teflonedényben felforrósítjuk az olajat, kevergetve megpirítjuk benne a vöröshagymát a maradék fokhagymával. Hozzáadjuk a paradicsomot, a rizst, a datolyát, a koriandert, a mandulát, és összeforrósítjuk. Végül a borsót is belekeverjük. A csirkét a zöldséges rizzzel kínáljuk.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 378 kcal*

## *Olasz fűszeres csirke*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 50 dkg csirkemellfilé
- 1 csokor újhagyma
- 4 paradicsom
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 dkg fekete, magozott olajbogyó
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé
- 1,5 dl csirkehúsleves kockából
- 1 teáskanál szárított oregánó
- 1 teáskanál szárított bazsalikom
- 1,5 dl tejszín

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk, szárazra töröljük, majd kb. 1 cm vastag csíkokra vágjuk. Az újhagymát megtisztítjuk, karikákra vágjuk. A paradicsomot leforrázzuk, héját lehúzzuk, húsát kockákra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk, összetörjük. Az olajbogyót lecsepegtetjük, félbe is vághatjuk.

Forró olajban a húst kb. 2 percig sütjük. Hozzáadjuk az újhagymát, a fokhagymát, a paradicsomot, az olajbogyót, és pár percig pároljuk.

A húshoz adjuk a citromlevet, a húslevest, a zöldfűszereket. Kevergetve kb. 5 percig pároljuk. Végül ráöntjük a tejszínt, sóval, borssal ízesítjük és tálaljuk.

*Elkészítési idő: 30 perc*

*Energiatartalom: 405 kcal*

## *Olaszos párolt csirke*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 40 dkg csirkemellfilé
- 2 evőkanál olívaolaj
- 5 dkg vöröshagyma
- 25 dkg sárgarépa
- 15 dkg fehérrépa
- 5 dkg zellergumó
- 1 kiskanál szárított oregánó
- 3 evőkanál sűrített paradicsom
- 1 dl száraz vörösbor

### **Elkészítés:**

A csirkemellet kb. 5 dekás darabokra vágjuk, megsózzuk, és felforrósított olajban elősütjük. Kiszedjük, félretesszük.

A maradék olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát és a kis hasábokra vágott zöldséget. Megszórjuk az oregánóval, hozzákeverjük a sűrített paradicsomot, összepirítjuk, majd hozzáöntjük a vörösbor.

Beletesszük az elősütött húst, kevés vízzel felöntve, fedő alatt puhára pároljuk.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiatartalom: 217 kcal*

## *Rakott karfiolos csirke*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 80 dkg csirkemellfilé
- 1 fej vöröshagyma
- 30 dkg karfiol
- 1 sárgarépa
- 1 csokor petrezselyem
- 5 dkg sovány sajt
- 10 dkg gyorsrizs
- 20 dkg zöldborsó
- 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál margarin
- 1 púpozott evőkanál liszt
- 2 dl erőleves (kockából)

### **Elkészítés:**

A csirkehúst feldaraboljuk, megmossuk, leszárítjuk, bedörzsöljük sóval, borssal. A hagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk. A karfiolt rózsákra szedjük, megmossuk, a sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk és karikákra vágjuk. A petrezselymet leöblítjük és felaprítjuk. A sajtot lereszeljük. A rizst a csomagolásán leírtak szerint félig megfőzzük, majd hideg vízzel leöblítjük. A sárgarépát, a karfiolt, a zöldborsót forrásban lévő sós vízben egymás után blansírozzuk.

Serpenyőben felforrósítjuk az olajat, és a csirkehús mindkét oldalát szép pirosra sütjük benne, félretesszük.

A margarint felmelegítjük, a hagymával, a liszttel rövid ideig pirítjuk, csak annyira, hogy ne kapjon színt, felöntjük a levessel, felforraljuk, hozzáadjuk a zöldféléket, a rizst, a csirkét, és lazán összekeverjük.

A sütőt 160 C-ra előmelegítjük.

Margarinnal kikent tűzálló tálba tesszük a karfiolos csirkét, megsütjük. A sajttal, petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 370 kcal*

## Sonkás-zsályás pulykatekercs

### Hozzávalók (4 főre):

- 4 szelet, egyenként kb. 10 dekás pulykamellfilé
- Őrölt feketebors
- 12 friss zsályalevél
- 3 dkg vaj
- 4 vékony szelet páрмаi sonka
- 2 evőkanál olaj
- 2 evőkanál konyak
- 3 dl tyúkhúsleves (kockából is)
- 1,5 dl főzőtejszín
- 1 csapott kiskanál finomliszt
- Só

### Elkészítés:

A hússzeleteket – két zsírpapírlap közé helyezhetjük – téglalap alakúra verjük, vigyázva, nehogy kiszakadjanak. Mindkét oldalukat megsózzuk, megborsozzuk.

A zsályát apróra vágjuk, felét a húsrá szórjuk. Mindegyik szeletre darabka vajat rakunk, amire sonkát fektetünk. Az így előkészített szeleteket bal és jobb oldaláról kb. 1-1 centit középre hajtunk, majd a húst feltekerjük. Cérnával átkötjük, hogy véletlenül se nyíljon szét. A maradék vajat az olajjal lábasban felforrósítjuk, majd a pulykatekerceket 2-3 perc alatt körös-körül elősütjük benne. A konyakot és a húsleves felét ráöntjük, majd lefedve, kis lángon kb. 12 percig pároljuk. Közben a maradék levest a tejszínnel meg a liszttel simára keverjük, és a tekercek levét ezzel sűrítjük. A maradék zsályával fűszerezzük. 2 percnyi forralás után tálalhatjuk is.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiatartalom: 343 kcal*

## *Spárgával töltött pulykamelltekercs*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 20 dkg zöld spárga
- 8 vékony szelet pulykamellfilé
- 5 dkg reszelt parmezán sajt
- 3 evőkanál olaj
- 5 evőkanál száraz fehérbor

### **Elkészítés:**

A spárgát megtisztítjuk, enyhén sós vízben kb. 5 percig főzzük, majd leöblítjük és megszáritjuk. A hússzeleteket megmossuk, szárazra töröljük, és mindkét oldalukat megszórujuk sóval, borssal.

A hússzeleteket kiterítjük, megszórujuk a parmezánnal, elosztjuk rajtuk az előfőzött spárgát, feltekerjük és hústűvel (fogvájóval) rögzítjük.

Nagy serpenyőben felforrósítjuk az olajat, beletesszük a tekerceket, és minden oldalukat szép pirosra sütjük. Felöntjük a borral, és lefedve kb. 10 perc alatt készre pároljuk.

Tálalás előtt rövid ideig pihentetjük, hogy szépen tudjuk szeletelni.

*Elkészítési idő: 35 perc*

*Energiaertalom: 471 kcal*



## Sült pulykamáj almával

### Hozzávalók (4 főre):

- 1 szál újhagyma
- 20 dkg pulykamáj
- 1-2 evőkanál olaj
- Étélizésítő
- 1 alma
- 1-2 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál kristálycukor
- 1/2 csokor majoránna
- 18 kis fanyárs vagy hurkapálca
- Só
- Bors

### Elkészítés:

Az újhagyma fehér részét 18 apró darabra, a májat 18 egyforma kockára vágjuk. A feldarabolt újhagymát a felhevített olajon rövid ideig pároljuk, majd kivesszük és félretesszük. A visszamaradt zsiradékban a májat közepes hőfokon kb. 5 perc alatt körös-körül megsütjük. Delikát étélizésítővel megszórjuk.

Az alma magházát eltávolítjuk, húsát 18 cikkre vágjuk, és citromlével meglocsoljuk. A cukrot 1-2 evőkanál vízzel felforraljuk, beletesszük az almacikkeket, és közepes hőfokon kb. 2 percig pároljuk. Kivesszük, lecsepegtetjük és kihűtjük. 1-1 újhagymadarabot, almacikket, majoránnalevelet és pulykamáj kockát nyársra tűzünk, így tálaljuk.

*Elkészítési idő: 20 perc*

*Energiatartalom: 240 kcal*



## *Sütőtökös bundában sült pulykamell*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 50 dkg pulykamell
- 30 dkg sütőtök
- 2 tojás
- 1 evőkanál vágott petrezselyem
- 1 mokkáskanál curry
- 15 dkg liszt
- A sütéshez olaj

### **Elkészítés:**

A húst felszeleteljük, kiütögetjük, sózzuk. Megtisztítjuk, lereszeljük a sütőtököt. A sütőtököt összekeverjük a tojással, a petrezselyemmel, a curryvel, csipetnyi sóval, és 1 evőkanál liszt kivétele után a megmaradt liszttel.

A szelet húsokat megforgatjuk a visszamaradt lisztben, majd beletesszük a masszába, mindkét oldalára rákenjük a fűszerezett tökpürét.

A húst bő, forró olajban kíméletesen megsütjük, majd papírtörőre szedjük.

*Elkészítési idő: 25 perc*

*Energiatartalom: 325 kcal*

## *Szőlős csirkemell mandulás mártásban*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg csirkemell
- 1 mokkáskanál szárított majoránna
- 20 dkg szőlő
- 2 evőkanál olaj
- 2 dl tejszín
- 5 dkg pirított, szeletelt mandula
- 2 tasak barna rizs

### **Elkészítés:**

A barna rizst a csomagoláson látható előírás szerint megfőzzük, lecsepegtetjük. Közben a húst megmossuk, letörögetjük. Sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a majoránnával. A szőlőfűrtöt leszemezzük, a szemeket kettévágjuk, kimagozzuk.

Forró olajban a húst kíméletesen megsütjük. Amikor a hús megsült, rászórjuk a szőlőt, ráöntjük a tejszínt, kevés vizet, és összeforraljuk.

Megszórjuk a mandulával, ha szükséges, még fűszerezünk, és amikor a szőlőszemek roppanósra pirultak, a barna rizzsel együtt tálaljuk.

*Elkészítési idő: 40 perc*

*Energiatartalom: 596 kcal*

## Zabpelyhes csirke

### Hozzávalók (4 főre):

- 8 csirkefelsőcomb
- 1 nagy vöröshagyma
- 4-5 evőkanál olaj
- 1-1 zöldpaprika és paradicsom
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 csapott evőkanál só
- 1 evőkanál pirospaprika
- 1 mokkáskanál erős paprikakrém
- Késhegynyi őrölt kömény
- 4 dl natúr zabpehely

### Elkészítés:

A csirkecombokról a bőrt lefejtjük, a húst megmossuk, leszárogatjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, majd a csirkével együtt széles szájú lábasba töltjük. Az olajjal meglocsoljuk, és nagy lángon az egészet megpirítjuk.

A paprikát és a paradicsomot kis kockákra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk, mindezt a hústra szórjuk, megsózzuk, a pirospaprikával meghintjük. Elkeverjük, majd azonnal ráöntünk 1 pohár vizet, nehogy a paprika megégjen.

A paprikakrémet és a köményt hozzáadjuk, lefedjük, és kis lángon a csirkét kb. 45 perc alatt puhára pároljuk. Ezután a zabpelyhet beleszórjuk, annyi vizet öntünk rá, hogy két-ujjnyira ellepje, és lefedve, kis lángon kb. 10 percig pároljuk. A tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát rakunk, és a pelyhet még 10 percig így hagyjuk duzzadni. Akkor jó, ha az állaga olyan, mint a rizseshúsé.

*Elkészítési idő: 1 óra 20 perc*

*Energiatartalom: 563 kcal*

## *Zelleres pulykamell csőben sütve*

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg pulykamellfilé
- 40 dkg zeller
- 10 dkg sárgarépa
- 3 evőkanál olaj
- 1 csipet őrölt gyömbér
- 5 dkg reszelt Tolnai sajt

### **Elkészítés:**

A húst megmossuk, leszárogatjuk, 4 szeletre vágjuk, kissé kiverjük és megsózzuk. A zellert, a sárgarépát megtisztítjuk, vékonyra metéljük.

A forró olajon a húsok mindkét oldalát 2-2 percre sütjük, félretesszük.

A visszamaradt zsiradékban, kevés vízzel megpároljuk a zellert és a répát. Sózzuk, borsozzuk és megszórjuk a gyömbérral. Hőálló tálba tesszük a húsokat, ráhalmozzuk a párolt zöldséget, és ha van leve, azt is ráöntjük. A sütőt 180 C-ra előmelegítjük.

A mártáshoz felolvasztjuk a vaját, megszórjuk a liszttel, és habzásig pirítjuk. Ekkor ráöntjük a felmelegített tejet, habverővel, kis lángon simára keverjük, jól kiforraljuk.

A tűzről levéve belekeverjük a tojássárgáját, sóval, borssal és a szerecsendióval ízesítjük.

A mártással bevonjuk a húst és a zöldségeket, megszórjuk a reszelt sajttal, és a sütőben kb. 40 perc alatt pirosra sütjük.

*Elkészítési idő: 1 óra*

*Energiatartalom: 496 kcal*

## ***Zöldbabtekercs pulykamellel***

### **Hozzávalók (4 főre):**

- 60 dkg zöldbab
- 8 vékony szelet pulykamell
- 1 gerezd fokhagyma
- 8 vékony szelet Tolnai sajt
- 5 dkg vaj
- 1 csipet őrölt szerecsendió
- Só

### **Elkészítés:**

A zsenge zöldbabot megtisztítjuk, megmossuk, egészben hagyjuk. A hússzeleteket vékonyra kiklopfoljuk, megszórjuk sóval, borssal. A fokhagymát megtisztítjuk.

Sós vízben, amelybe a fokhagymagerezdet is beledobjuk, kb. 15 perc alatt puhára főzzük a babot. Leszűrjük és lecsepegtetjük.

A megfőtt babot 8 adagra szétosztjuk, csokorba fogjuk, és mindegyiket beletekerjük 1-1 szelet húsba, majd egy szelet sajtba.

A sütőt 180 C-ra előmelegítjük. Egy tűzálló tálat kikenünk a vaj felével, egymás mellé belefektetjük a tekerceket, meghintjük a szerecsendióval, végül rátördeljük a maradék vajat. A sütőben kb. 30 percig sütjük, amíg a hús megsül és a sajt ráolvad.

*Elkészítési idő: 45 perc*

*Energiatartalom: 272 kcal*



*További információkért forduljon hozzánk bizalommal:*

**PREMIUM HEALTH CONCEPTS KFT.**

Cím: 9400 Sopron, Verő J. u. 1.

E-mail: [office@premiumhealth.hu](mailto:office@premiumhealth.hu)

Tel.: +36 30 229 2196

Fax: 06 99/514-695

[www.premiumdiet.hu](http://www.premiumdiet.hu), [www.premiumshop.hu](http://www.premiumshop.hu)