



READER'S DIGEST

A zsírszegény konyha szakácskönyve



A zsírszegény konyha szakácskönyve

RECEPTEK

Húsételek
Tészták, gabonafélék
Ételkiegészítők

 Reader's
Digest



Marharagu petrezselymes gombóckákkal

Tápérték adagonként

- Energia 1617 kJ (385 kcal)
- Szénhidrát 36 g
- Fehérje 34 g
- Zsír 13 g (ebből telített zsír 3 g)

A zsírszegény, gusztusos, petrezselymes gombóckákkal tálalt, zöldséges marharagu laktató, könnyű téli étel.

ELŐKÉSZÍTÉS: 40 perc
FŐZÉS: 2 óra 50 perc
6 SZEMÉLYRE

1 kg sovány marhalábszár
1 evőkanál olívaolaj
400 g vöröshagyma, cikkelyekre vágva
250 g sárgarépa, felszeletelve
250 g rutabanga (karórépa), felkockázva
1 evőkanál sima, fehér liszt
2 kávéskanál szárított fűszernövény-keverék
400 g darabolt konzervparadicsom

600 ml marhahúsalaplé
só, fekete bors
A gombóchoz:
175 g sütőporral kevert liszt
50 g 70%-os margarin
3 evőkanál összevágott, friss petrezselyem

- 1 Távolítsunk el a húsról minden zsiradékot, inat és hártyát, és vágjuk 2,5 cm-es kockákra.
- 2 Forrósítsuk fel az olajat tűzálló serpenyőben, és kevergetve pirítsuk benne a hagymát közepes lángon kb. 5 percig, amíg barnulni nem kezd.
- 3 Tegyük át a hagymát egy nagy tálba, a húst pedig a serpenyőbe, és kevergetve süssük 2-3 percig, amíg meg nem barnul. Ügyeljünk rá, hogy ne égjen le. Amikor megbarnult, tegyük a hagymához.
- 4 Adjuk a sárgarépát és a karórépát a serpenyőben maradt húsléhez, és dinszteljük 1-2 percig közepes lángon. Tegyük vissza a húst és a hagymát (levükkel együtt) az edénybe, és keverjük hozzá a lisztet úgy, hogy a húst és a zöldségeket egyenletesen bevonja.
- 5 Adjuk hozzá a fűszernövényeket, a paradicsomot, az alaplé, és az egészet forraljuk föl. Vegyük le a lángot, takarjuk le az edényt egy pontosan ráillő fedővel, és nagyon lassan pároljuk mintegy 2 órán keresztül, amíg a hús meg nem puhul. Időnként keverjük meg, de ne engedjük, hogy formái kezdjen, mert rágós lesz a hús.
- 6 Közben készítsük el a gombócokat. Szitáljuk a lisztet csipetnyi sóval egy keverőtálba, és morzsoljuk bele a margarint. Adjuk hozzá a petrezselymet, és ízlés szerint fűszerezzük. Alakítsunk ki a közepén egy kis mélyedést, öntsünk bele 6 evőkanál hideg vizet, és egy lekerekített, tompa végű késsel dolgozzuk össze lágy tésztává.
- 7 Ha a hús megpuhult, fűszerezzük a ragut ízlés szerint, kicsit vegyük nagyobbra a lángot (de ne engedjük, hogy az étel formái kezdjen). Merjünk egy kanálnyi tésztából, és dobjuk a ragu tetejére. Ezt ismételjük meg még tizenegyszer, de a gombócokat egymástól távol helyezzük el. Főzzük még kb. 20 percig, amíg a gombócok jól megdagadnak és megfőnek. Tálaláskor minden adagra két gombócot tegyünk.
A tálaláshoz: Adjunk mellé gőzöltetett brokkolit vagy valamilyen leveles zöldséget, pl. tavaszi salátát vagy káposztát.



Kéregben sült amerikai vagdalt

Tápérték adagonként

- Energia 1781 kJ (424 kcal)
- Szénhidrát 42 g
- Fehérje 36 g
- Zsír 14 g (ebből telített zsír 6 g)

Zsírszegény tipp

Ha a hús nem teljesen sovány, pirítás után háztartási papírtörővel itassunk le róla minden zsiradékot.

A bőséges, tápláló fogásban a paradicsomos babbal kevert marhavagdaltat a burgonyapürével együtt sütjük.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 35-40 perc
4 SZEMÉLYRE

500 g egészen sovány, darált marhahús
175 g hagyma, kockákra vágva
1 húsleveskocka, szétmorzsolva
400 g konzerv paradicsomos bab
2 kávéskanál Worcester-szószt
1 evőkanál juharszirup
só, fekete bors
600 g burgonya, meghámozva és kockákra vágva
60-75 ml zsírszegény tejszín
A díszítéshez: néhány friss kakukkfűhajtás

- 1 Egy nagy serpenyőben 6-7 percig süssük olaj nélkül a darált húst és a hagymát, gyakran kevergetve, amíg a hús megbarnul és a lé elpárolog.
- 2 Egy fazékban forraljunk vizet. Tegyük a serpenyőbe a leveskockát, a paradicsomos babot, a Worcester-szószt és a juharszirupot, fedjük le, és időnként megkeverve főzzük 10 percig. Ha szükséges, öntsünk alá egy kevés vizet. Fűszerezzük fekete borssal.
- 3 Közben készítsük el a burgonyapürét: tegyük a burgonyát kevés sóval forrásban lévő vízbe, újra forraljuk fel, és főzzük 15-20 percig, amíg megpuhul. Öntsük le a levét, törjük össze, keverjük hozzá a tejszínt, és fűszerezzük ízlés szerint.
- 4 Forrósítsuk fel a grillsütőt. Kanalazzuk a húskeveréket egy másfél literes tűzálló tálba, és egyenletesen simítsuk rá a burgonyapürét. Grillezük 4-5 percig, amíg a burgonya aranybarna lesz. Kínáljuk kakukkfűvel díszítve.
A tálaláshoz: zöldbab- vagy sárgarépaköret

Marhasült vörösboros gombával és babbal

A fűszeres, boros gombakeverékekkel és nagy szemű lóbabbal körített pecsenye könnyű, különleges vasárnapi ebéd.

ELŐKÉSZÍTÉS: 40 perc

FŐZÉS: 1 óra 5 perc – 1 óra 40 perc

4 SZEMÉLYRE

750 g bélszín, egyben
250 g kifejtett lóbab, ha fagyasztott, kiolvasztva
250 g gombakeverék (rókagomba, laskagomba és shiitake)
2 evőkanál madeira bor, sherry vagy vörösbor
150-200 ml marhahúsleves, só, fekete bors

Tápérték adagonként

- Energia 1134 kJ (270 kcal)
- Szénhidrát 5 g
- Fehérje 48 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 2 g)

- 1 Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő: 4. fokozat). Mérjük meg a marhahúst, és számítsuk ki a sütés idejét: angolosra (belül véresre) sült húsnál 32-36 perc/kg plusz 15 perc; közepesen átsütött húsnál 40-45 perc/kg plusz 20 perc; jól átsütött húsnál 55 perc/kg plusz 25 perc. Tegyük a húst egy serpenyőbe, és süssük meg.
- 2 Közben egy fazékban forraljunk vizet. Főzzük benne a babot 5-10 percig, amíg meg nem puhul, azután öntsük le a vizet, és öblítsük le hideg folyó vízben. Ha már eléggé kihűlt ahhoz, hogy kézbe vegyük, húzzuk le a héjukat, hogy előtűnjön a bab fényes, zöld belseje. Azután tegyük félre.
- 3 A gombát szeleteljük fel vagy szedjük szét, és tegyük félre.
- 4 Amikor az egybesült hús elkészült, vegyük ki a serpenyőből, és pihentessük meleg helyen.

- 5 A serpenyőből töröljük ki minden felesleges zsiradékot. Tegyük bele a gombát, és kis lángon pároljuk kb. 10 percig, amíg megpuhul.
- 6 Állítsuk a lángot nagyobbra, és keverjük bele a madeirát, a sherryt (bort). Amikor az alkohol már majdnem elpárolgott, sűrű keverés mellett öntsük bele az alaplevet, és kis lángon, csendesen főzzük 5-10 percig, amíg szirupos mártást nem kapunk. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Végül öntsük bele a babot, hogy átmelegedjen.
- 7 Kanalazzuk a keveréket tálalótátra, és tegyük a tetejére a pecsenyét. A húst az asztalnál szeleteljük fel, a babot és a gombát pedig akkor tegyük a tetejére, amikor tálalunk.
A tálaláshoz: Ízletes köret hozzá a *Mogyoróhagymával sült tök* (231. o.) vagy a *Sült zöldségek tormamártással* (233. o.).



Provence-i zöldséges marharagu

Ezt a gazdag, zöldséges marharagut nagyon lassú tűzön készítjük – amíg porhanyósra párolódik, jól átjárják a mediterrán ízek.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc

FŐZÉS: 3 óra

4-6 SZEMÉLYRE

600 g ragunak való marhahús
125 g sovány, füstölt bacon, egy darabban
175 g sárgarépa, összevágva
150 g hagyma, összevágva
2 piros húsú paprika, kockákra vágva
400 g darabolt konzervparadicsom
2 zellerszár, felszeletelve
2 gerezd fokhagyma, összezúzva
2 babérlevél
4 narancshéjcsík
2 kis friss rozsmaringhajtás
4 friss kakukkfűhajtás
2 evőkanál paradicsompüré
300 ml marhahúslé
150 ml vörösbor
4 konzerv szardellafilé, lé nélkül, szárazra itatva és feldarabolva
225 g zárt fejű gomba
75 g kimagozott, fekete olívbogyó
4 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem fekete bors

- 1 Melegítsük a sütőt 150 °C-ra (gázsütőn 2. fokozat). Szedjük le minden felesleges zsiradékot és porcogót a marhahúsról, és vágjuk fel 4 cm-es kockákra. A baconról is tisztítsuk le a zsírt, és vágjuk 1 cm-es kockákra.
- 2 Tegyük a marhahúst és a bacont egy nagy, tűzálló edénybe, és adjuk hozzá a sárgarépát, a hagymát, a paprikát, a paradicsomot, a zellert, a fokhagymát, a babérleveleket, a narancshéjat, a rozsmaringót, a kakukkfűvet, a paradicsompürét, a húslét és a bort. Forraljuk fel, majd lefedve tegyük a sütőbe, és pároljuk 2 órán keresztül.
- 3 Vegyük ki a sütőből, keverjük bele a szardellát, a gombát, az olívbogyót és a petrezselymet (egy keveset tegyünk félre a díszítéshez). Hintsünk rá fekete borsot, ízlés szerint (sóra nincs szükség, mert a szardella elég sós). Fedjük be, és pároljuk tovább még egy órán át. Végül ellenőrizzük a fűszerezést, hintsük a ragura a maradék petrezselymet, és tálaljuk.
A tálaláshoz: Körítsük burgonyapürével.

Tápérték adagonként

- Energia 1474 kJ (351 kcal)
- Szénhidrát 14 g
- Fehérje 39 g
- Zsír 13 g (ebből telített zsír 4 g)



BORJÚSZELET SHIITAKE GOMBÁVAL

Borjúszelet shiitake gombával

A gyömbér és a rizspálinka még pikánsabbá teszi a keleties ízű gombamártást, amellyel ezt az omlós borjúsültet körítjük.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 6-15 perc
4 SZEMÉLYRE

- 8 sovány borjúszelet, összesen kb. 400 g
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű fehér liszt, sóval, fekete borssal fűszerezve
- 2 evőkanál növényi olaj
- 2 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 1 kávéskanál finomra vágott gyömbér
- 250 g shiitake gomba, tönkje nélkül, vastagra szeletelve
- 4 evőkanál szójaszósz
- 4 evőkanál rizspálinka, száraz sherry vagy vermut

- 3 Tegyük a serpenyőbe a maradék olajat. Forrósítsuk fel, dobjuk bele a fokhagymát és a gyömbért, és kevergetve süssük fél percig. Adjuk hozzá a gombát, a szójaszószot, a rizspálinkát, a sherryt (vermutot) és 100 ml vizet, majd forraljuk 2-3 percig, amíg a gomba meg nem puhul, utána mérsékelt lángon sűrítjük be a mártást. Kanalazzuk a gombát és a mártást a borjúszeletekre, úgy kínáljuk.

A tálaláshoz: Párolt parajjal és főtt rizzsel is adhatjuk.

Tápérték adagonként

- Energia 8568 kJ (204 kcal)
- Szénhidrát 10 g
- Fehérje 25 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 1 g)



MARHASZELET STROGANOFF MÓDRA

Marhaszelet Stroganoff módra

Ez a változat gyorsan és könnyen elkészíthető. Feleannyi zsiradékot tartalmaz, mint a közkedvelt, klasszikus orosz recept.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc
FŐZÉS: 20 perc
2 SZEMÉLYRE

- 300 g marhafartó
- só, fekete bors
- 150 g vöröshagyma, szeletelve
- 125 g bimbós csiperke, szeletelve
- 100 ml marhahúsalaplé vagy félszáraz sherry
- 1 evőkanál Worcester-szósz
- 1 evőkanál konyak (tetszés szerint)
- 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 4 evőkanál tejföl
- 2 kávéskanál apróra vágott friss petrezselyem
- A díszítéshez:** néhány szál friss

- 1 Távolítsunk el a húsról minden zsírt, utána vágjuk csíkokra, és fűszerezzük borssal.
- 2 Forrósítsunk fel egy nagy, befedhető teflonserpenyőt. Dobjuk bele a hagymát és a gombát, és süssük közepes lángon 2-3 percig, zsiradék nélkül.
- 3 Öntsük hozzá az alaplé (sherryt) és a Worcester-szószot, és lefedve pároljuk 5 percig, időnként megrázogatva a serpenyőt. Utána vegyük le a fedőt, és forraljuk kb. 2 percig, amíg csak 4-5 evőkanál lé marad. A hagymát és

a gombát vegyük ki a teflonserpenyőből, és tartsuk melegen.

- 4 Tegyük a húst a serpenyőbe, és fedő nélkül süssük 3-4 percig.
 - 5 Ha konyakot is használunk, vegyük valamivel nagyobbra a lángot, hogy a serpenyő alja jól átmelegedjen. Öntsük bele a konyakot, és gyújtuk meg. Amikor a lángok kialudtak, keverjük bele a fokhagymát is, ízlés szerint.
 - 6 Tegyük vissza a hagymát és a gombát a serpenyőbe, és főzzük 2 percig. Adjuk hozzá a tejfölt és a petrezselymet, azután fűszerezzük ízlés szerint. Petrezselyemszálakkal díszítve tálaljuk.
- A tálaláshoz:** Főtt rizzsel körítsük.

Tápérték adagonként

- Energia 1277 kJ (304 kcal)
- Szénhidrát 9 g
- Fehérje 29 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 9 g)

Vesepecsenye sült mogyoró- és fokhagymával

A lassan, héjában sült mogyoróhagyma és fokhagyma zamatos, édes íze nagyszerűen illik a finoman grillezett vesepecsenyéhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 45-55 perc
4 SZEMÉLYRE

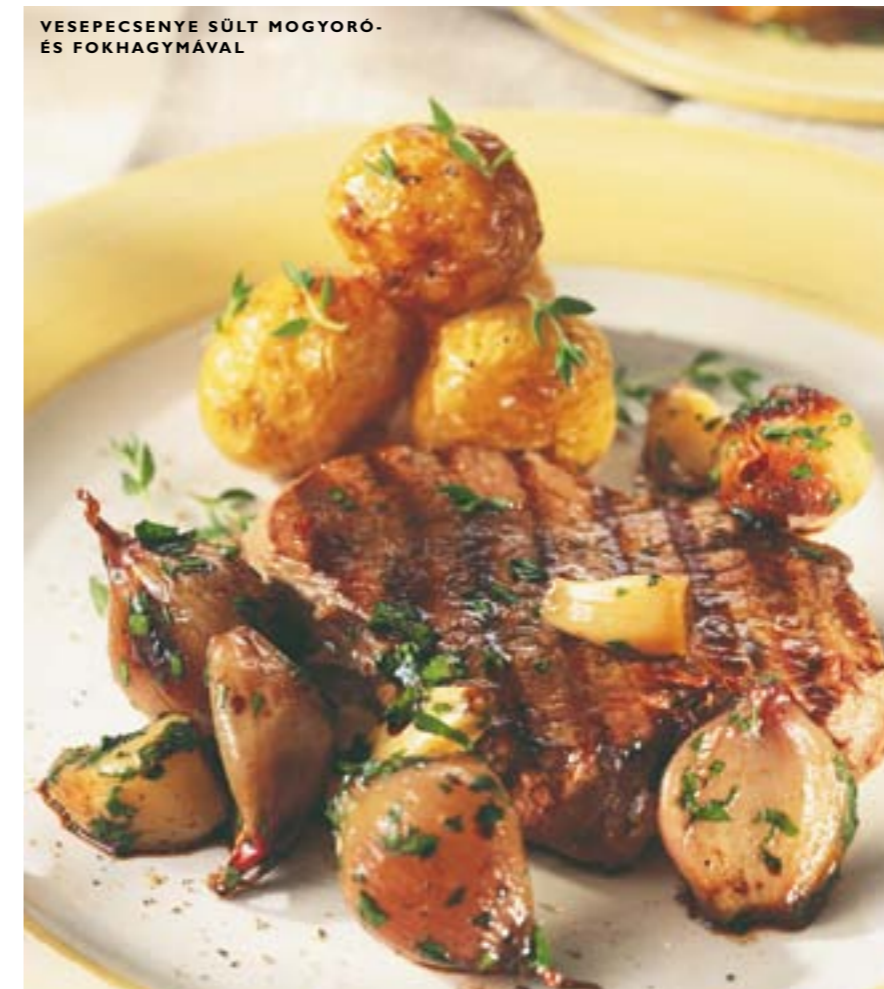
- 500 g mogyoróhagyma
- 2 egész fokhagyma, gyökér- és hajtáskezdeménye levágva
- 3 evőkanál olívaolaj
- 1 kávéskanál balsamecet
- 2 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem
- só, fekete bors
- 4 sovány vesepecsenye-szelet, kb. 125 g/db
- 1 kávéskanál Worcester-szósz

- 1 Melegítsük elő a süttőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). A mogyoróhagymák gyökérkezdeményét vágjuk le, a héját hagyjuk meg, és a fokhagymával együtt tegyük egy kis serpenyőbe. Locsoljuk meg 1 evőkanál olajjal, fedjük le fóliával, és süssük 40-50 percig, amíg teljesen meg nem barnulnak.
- 2 Amikor a mogyoróhagyma és a fokhagyma már eléggé kihűlt ahhoz, hogy meg lehessen fogni, húzzuk le a héjukat, és tegyük őket egy kis keverőtálba. Öntsünk hozzá 1 evőkanál olajat és balsamecetet, keverjük bele a petrezselymet, és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 3 Nagy lángon forrósítsunk fel egy bordás fenekű, öntöttvas grillsütőt. A hússzeletekről távolítsunk el minden zsírt, dörzsöljük be őket a maradék olívaolajjal és a Worcester-szósszal. Fűszerezzük ízlés szerint, azután grillezzük mindkét oldalukat 2 percig, vagy akár tovább is, ha úgy szeretjük. A hagymás öntettel együtt kínáljuk.

A tálaláshoz: Jól illik hozzá az apróra vágott, friss kakukkfűvel beszórt, héjában sült újborgonya és zöldség vagy saláta.

Tápérték adagonként

- Energia 1227 kJ (291 kcal)
- Szénhidrát 7 g
- Fehérje 30 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 5 g)



VESEPECSENYE SÜLT MOGYORÓ- ÉS FOKHAGYMÁVAL



MOGYORÓHAGYMA

Ínyenc hamburger

A teljesen sovány hamburger kapribogyó, szardella és napon szárított paradicsom hozzáadásával igazi ínyenc csemege lesz, ha forró, fűszeres, zsenge articsókával tálaljuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 40 perc

FŐZÉS: 10 perc

4 SZEMÉLYRE

600 g sovány, darált marhahús vagy hátszín, egy darabban

1 evőkanál kapribogyó, durvára vágva

35 g napon szárított (aszalt) paradicsom, apróra vágva

50 g konzervszardella, lecsepegtetve és durvára vágva

2 evőkanál olívaolaj

2 kávéskanál egész fekete bors

400 g natúr lében eltett, zsenge articsóka, jól lecsurgatva

1 gerezd fokhagyma, szeletelve

2 evőkanál finomra vágott, friss petrezselyem

1 evőkanál citromlé

25 g kimagozott fekete olajbogyó, összevágva

A díszítéshez: néhány szál friss petrezselyem

Zsírszegény tipp

Ha egész darab húst veszünk, és magunk vágjuk apróra, minden zsiradékot el tudunk távolítani róla, mielőtt elkészítenénk a hamburgert.

- 1 Távolítsunk el a húsról minden látható zsiradékot, inat és hárttyát. Vágjuk hosszú csíkokra, majd a rostokra merőlegesen szabdaljuk kis kockákra.
- 2 A hús zamata jobban megmarad, ha nem használunk darálót vagy robotgépet, hanem két éles szeletelőkéssel magunk aprítjuk fel. A két kést egymással párhuzamosan tartva, felváltva, laza mozdulatokkal daraboljuk a felkockázott húst, mintha dobót vernénk. A művelet közben időnként forgassuk meg a masszát.
- 3 Az aprított húst, a kapribogyót, az aszalt paradicsomot, a szardellát és 1 kávéskanál olajat tegyük egy nagy keverőtálba, és jól dolgozzuk össze. (A szardella helyettesíti a sórt.)
- 4 Osszuk a keveréket négy egyenlő részre, s mindegyikből formázzunk egy 9-10 cm átmérőjű hamburgert. Törjük durvára a borsot, és szórjuk be vele a hamburgerek mindkét oldalát, könnyedén belenyomkodva a húsba.
- 5 Az articsókát hosszában vágjuk négy szeletre. Egy serpenyőt kenjük ki olajjal, forrósítsuk fel, és néhány másodpercre dobjuk bele a fokhagymát. Amikor az olaj sísteregni kezd, vegyük ki, és tegyük félre.
- 6 Tegyük a serpenyőbe az articsókát, és süssük 2-3 percig, amíg jól átforrósodik. Adjuk hozzá a petrezselymet, a citromlét, az olajbogyót és a fokhagymát. Keverve süssük néhány másod-

percig, majd vegyük le a tűzről, fedjük le, és tartsuk melegen.

7 A sütőedényt könnyedén kenjük ki a maradék olajjal, majd grillezzük a hamburgereket mindkét oldalukon 1-2 percig; óvatosan fordítsuk meg őket. A hús sovány és puha, vigyázzunk, nehogy elégessük!

8 Tegyük minden tányérra egy hamburgert, kanalazzuk rá a meleg, fűszeres articsókát, és díszítsük petrezselyemággal.

A tálaláshoz: Adjunk mellé enyhén megpirított stanglit vagy újborgonyát zöldsalátával.

Tápanyagok adagonként

- Energia 1235 kJ (294 kcal)
- Szénhidrát 3 g
- Fehérje 31 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 4 g)



KAPRIBOGYÓ



Vegyes húsgombóc kaprimártásban

Tápérték adagonként

- Energia 1319 kJ (314 kcal)
- Szénhidrát 15 g
- Fehérje 37 g
- Zsír 9 g (ebből telített zsír 3 g)

A hátszínből és sertéscomból készült, szardellával, citrommal és petrezselyemmel ízesített húsgombócokat a kaprimártás teszi különleges fogássá.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc; hűtés: 1 óra
FŐZÉS: 30 perc
4 SZEMÉLYRE

- 300 g hátszín vagy marhafartó
 - 300 g sertéscomb
 - 50 g konzervszardella, lecsöpögtetve és finomra darabolva (tetszés szerint)
 - 30 g friss zsemlemorzsa, fehér vagy barna kenyérből
 - 1 tojás, felverve
 - 1 citrom finomra reszelt héja
 - 6 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem
 - fekete bors
- A mártáshoz:**
- 425 ml csirke- vagy marhahúsaplé
 - 150 ml száraz fehérbor
 - 150 g zsírszegény joghurt
 - 2 evőkanál sima, fehér liszt
 - 2 evőkanál kapribogyó

- 1 Szedjük le minden zsiradékot, inat és hárttyát a húsról. Vágniuk hosszában vékony csíkokra, majd a rostokra merőlegesen szabdaljuk apró kockákra.
 - 2 Zamatosabb marad a hús, ha magunk aprítjuk össze. Két nagy, egymással párhuzamosan tartott, éles szeletelőkést lazán fel-le mozgatva addig vagdossuk a húst, amíg finom vagdalék lesz belőle. Darabolás közben a kések lapjával időnként forgassuk meg.
 - 3 A vagdalt húst egy nagy tálban keverjük össze a szardellával (amennyiben szardellával készítjük az ételt), a morzsával, a tojással, a citromhéjjal és 5 kanál petrezselyemzölddel. Borsozzuk meg, de sőt ne adjunk hozzá, a szardellától elég sós lesz.
 - 4 Nedves kézzel formáljuk a masszából 20 nagyobb dió méretű gombócot. Tegyük őket egy tálba, fedjük le átlátszó fóliával, és 1 órára tegyük a hűtőszekrénybe, hogy az ízek összeérjenek.
 - 5 A mártás elkészítéséhez öntsük az alaplevet és a bort egy nagy serpenyőbe vagy wokba. Forraljuk fel, majd mérsékeljük a lángot, és tegyük bele a húsgombócokat. Fedő nélkül, lassú tűzön, csendesen főzzük 20 percig, néhányszor megforgatva őket. Ne engedjük, hogy a lé felforrjon, mert a gombócok széteshetnek. Amikor megfőtt, szűrőkanállal emeljük ki, és tartsuk melegen.
 - 6 Tegyük a joghurtot és a lisztet egy kis tálkába, keverjük simára, majd apránként, habarva csurgassuk bele a lassan fővő mártásba. Állítsuk nagyobbra a lángot, és állandóan kevergetve forraljuk föl a mártást, majd vegyük takarékra. Adjuk hozzá a kapribogyót, és kis lángon főzzük még 3 percig.
 - 7 Ízesítsük a mártást fekete borssal, öntsük rá a húsgombócokra, és a maradék petrezselyemmel megszórva tálaljuk.
- A tálaláshoz:** Rizst és vegyes zöldsalátát is adhatunk hozzá.



Tésztában sült, zöldséges bárányragu

Tápérték adagonként

- Energia 2159 kJ (514 kcal)
- Szénhidrát 64 g
- Fehérje 36 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 1 g)

Aki szereti a laktató, húsos ragut, biztosan nem tud ellenállni ennek a zsírszegény, tésztás változatnak sem.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc
FŐZÉS: 1 óra-1 óra 10 perc
4 SZEMÉLYRE

- 500 g sovány bárányhús
 - 400 g sárgarépa, vastagra szeletelve
 - 225 g zellerszár, vastagra szeletelve
 - 450 g póréhagyma, vastagra szeletelve
 - 350 ml erős, száraz almabor
 - 350 ml bárány- vagy csirkealaplé
 - só, fekete bors
 - 200 g zöldborsó, ha mélyhűtött, kiolvasztva néhány friss rozmaring-, zsálya- és kakukkfűhajtás, csokorba kötve
- A tésztához:**
- 250 g sütőporral kevert, fehér liszt
 - 4 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem és zsálya
 - 150 g zsírszegény tejszín
 - 1-2 kávéskanál sovány tej (tetszés szerint)

- 1 Szedjük le minden felesleges zsiradékot a húsról, és aprítsuk fel 2,5 cm-es kockákra. Tegyük egy nagy, tűzálló teflonlábásba, és szárazon, gyakran kevergetve süssük 6-8 percig, amíg enyhén megpirul.
- 2 Adjuk hozzá a répát, a zellert és a póréhagymát, és kevergetve pirítsuk még 3-4 percig.
- 3 Öntsük bele az almabort és az alaplevet, ízesítsük sóval és borssal, majd forraljuk föl. Vegyük le a lángot, és fedő alatt, csendesen főzzük 20-25 percig, amíg a zöldségek meg nem puhulnak.
- 4 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). A tésztához szitáljuk a lisztet egy tálba, adjuk hozzá a petrezselymet és a zsályát, egy csipet sót és borsot. Keverjük bele a tejszínt, és kézzel jól dolgozzuk össze, amíg lágy, de nem ragacsos, rugalmas tésztát kapunk. Ha szükséges, adjunk hozzá egy kevés tejet. Nyújtsuk ki kb. 1,5 cm vastagságúra, és vágjuk fel 18-20 háromszögletű darabra.
- 5 Keverjük a raguhoz a zöldborsót, és dobjuk rá a csokorba kötött zöldfűszereket. Rendezzük el a tetején a tészta-háromszögeket úgy, hogy teljesen befedjék a húst. Tegyük a sütőbe, és süssük 25-30 percig, amíg a tészta feljön, és szép aranybarna lesz.

Mediterrán báránysült burgonyával

Ezt a könnyű, görögös jellegű egytálételt a citrom és a zöldfűszerek friss aromája teszi különlegesen ízletessé.

Tápanyagérték adagonként

- Energia 1453 kJ (346 kcal)
- Szénhidrát 27 g
- Fehérje 29 g
- Zsír 14 g (ebből telített zsír 5 g)

ELŐKÉSZÍTÉS: 15-20 perc
FŐZÉS: 1 óra-1 óra 5 perc
4 SZEMÉLYRE

550 g sovány báránycomb
300 g vörshagyma, negyedekre vágva, vagy
mogyoróhagyma, megtisztítva, egészben
500 g apró szemű újburgonya, ledörzsölve
1 nagy citrom, nyolc cikkelyre vágva
1 evőkanál olívaolaj
12 gerezd fokhagyma, megtisztítva
6-6 friss rozmarin- és kakukkfűhajtás
só, fekete bors
180 g apró szemű kockátparadicsom
1 evőkanál mentamártás vagy 2 evőkanál
olvasztott mentakocsonya

- 1 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). Távolítsunk el minden felesleges zsiradékot a húsról, és vágjuk 2,5 cm-es kockákra. Terítsük szét a hagymával és a burgonyával együtt egy tepsiben. Ha a burgonya túl nagy, vágjuk ketté.
- 2 Csavarjuk ki 4 citromgerezd levét egy kis tálba, habverővel könnyedén verve adjuk hozzá az olajat, és hintsük szét a húsos keverék tetején. Sózzuk, borsozzuk. Helyezzük el a tepsiben mind a 8 citromgerezdet, a fokhagymát és a zöldfűszereket felét, szorosan fedjük le fóliával, és süssük 45 percig.
- 3 Vegyük le a fóliát, távolítsuk el a zöldfűszereket, majd növeljük a sütő hőfokát 220 °C-ra (gázsütő: 7. fokozat). Tegyük a tepsibe a paradicsomot és a maradék zöldfűszert, majd locsoljuk meg a húst és a zöldségeket a mentamártással vagy az olvasztott mentakocsonyával. Süssük fedő nélkül még 15-20 percig, amíg a hús és a zöldségek megpuhulnak és aranybarnák nem lesznek.
- 4 Osszuk el a bárányt és a zöldségeket négy tányéron, kanalazzuk a tetejére a tepsiben maradt fűszeres zsiradékot, és tálaljuk.



KAKUKKFŰ





BÁRÁNSZELET FÜSZERES JOGHURTMÁRTÁSSAL

Bárányszelet fűszeres joghurtmártással

A pikáns, fűszeres mártás különösen ízletessé teszi a zöldségekkel körített, zamatos bárányhúst.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc

FŐZÉS: 20 perc

4 SZEMÉLYRE

650 g apró szemű újborgonya, hosszában félbevágva
250 g zöldbab (ceruzabab), félbevágva
400 g sovány báránylapocka
1 evőkanál mustárpor
1 evőkanál barna cukor
175 g paradicsom
A mártáshoz:
1 evőkanál méz
1 evőkanál dijoni vagy angol mustár
150 g zsírszegény, natúr joghurt
2 gerezd fokhagyma, összevágva
2 evőkanál kapribogyó, felaprítva
12 friss bazsalikomlevél, összetépve

2 evőkanál finomra vágott, friss menta
2 evőkanál finomra vágott, friss petrezselyem
1 evőkanál vörösbor vagy sherryecet
só, fekete bors

- 1 Először készítsük el a mártást: keverjük össze a mézet, a mustárt és a joghurtot. Adjuk hozzá a fokhagymát, a kapribogyót, a bazsalikomot, a mentát és a petrezselymet, majd öntsük bele a bort (ecetet), és sózzuk, borsozzuk tetszés szerint. Fedjük le, és tegyük a hűtőszekrénybe.
- 2 Egy lábasban forraljunk vizet. Tegyük bele a burgonyát és egy csipet sót, főzzük 10-15 percig; az utolsó két percben adjuk hozzá a zöldbabot.
- 3 Közben állítsuk a grillstűt a legnagyobb fokozatra, és egy kannában forraljunk vizet. Szedjük le a bárányhúsról minden zsírt. Keverjük össze a mustárport és a cukrot, és dörzsöl-

jük be vele a húst, majd süssük a grillben mindkét oldalán 5 percig, vagy amíg a hús megpuhul.
4 Öntsük le a paradicsomot a forrásban lévő vízzel, hagyjuk 1 percig állni, majd húzzuk le a héját, magozzuk ki, és daraboljuk fel.
5 Osszuk el a burgonyát, a babot és a paradicsomot négy tányéron. Vágjuk a bárányhúst vékony szeletekre, és rendezzük el a körítés tetején. Kanalazzunk egy kevés mártást a bárányhús tetejére, a többi tálaljuk külön.

Tápérték adagonként

- Energia 1688 kJ (402 kcal)
- Szénhidrát 39 g
- Fehérje 27 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 7 g)

Keverve sült bárány feketebab-mártásban

Ezt a klasszikus kínai recept alapján készült húsétel a fekete bab pikáns íze teszi különlegessé.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; áztatás

20 perc

FŐZÉS: 25 perc

4 SZEMÉLYRE

3 evőkanál erjesztett fekete bab
400 g sovány báránycomb vagy -lapocka
2 evőkanál dió- vagy olívaolaj
100 g sárgarépa, gyufaszálvékony darabokra vágva
100 g mogoróhagyma, felszeletelve
1 friss piros húsú chilipaprika
4 gerezd fokhagyma, felszeletelve
1 evőkanál gyömbér
100 g shiitake gomba, a nagyobb gombafejek vastag szeletekre vágva, a kisebbek egyben
2 evőkanál sötét szójaszószt
1 evőkanál paradicsompüré

300 ml bárány- vagy csirkealaplé vagy száraz fehérbor

A díszítéshez: friss koriander

- 1 Az erjesztett fekete babot tegyük tálba, öntsük le forrásban lévő vízzel, hagyjuk ázni 20 percig, majd jól csepegtessük le.
- 2 Szedjük le minden zsírt a bárányról, és szeleteljük fel a húst a rostokra merőlegesen 5 mm-es csíkokra, majd a rostok mentén 5 mm-es csíkokra.
- 3 Egy wokban vagy vastag fenekű serpenyőben hevítsünk fel 1 evőkanál olajat, s amikor egészen forró, tegyük bele a bárányt, és keverve süssük 1-2 percig, enyhén megkapatva, majd vegyük ki, és tartsuk melegen. Ha a wok vagy a serpenyő nem elég nagy, két részletben süssük.
- 4 Háztartási papírtörölkővel töröljük ki a wokot vagy a serpenyőt; öntsük bele a maradék olajat, s amikor egészen forró, adjuk hozzá a répát, a mogoróhagymát, a chilipaprikát, a fokhagymát és a gyömbért, és kevergetve

süssük 3-4 percen át, amíg a zöldség barnulni nem kezd. Ekkor adjuk hozzá a gombát, és süssük még 2-3 percig.

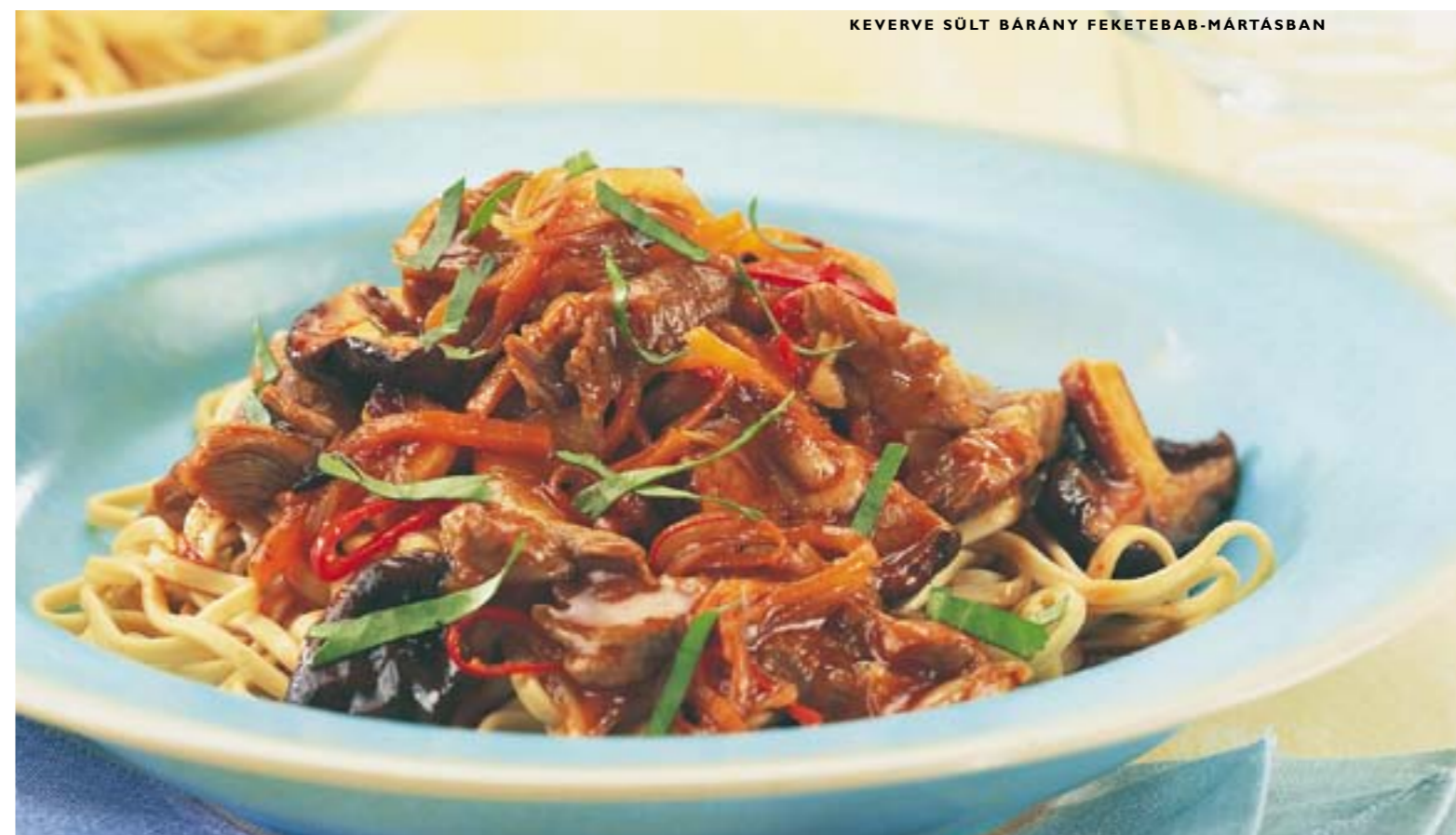
- 5 Öntsük hozzá a szójaszószt, a paradicsompürét, az alaplé (bort) és az erjesztett fekete babot. Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 10 percig.
- 6 Főzzük a mártást nagy lángon, amíg egy kicsit besűrűsödik, majd adjuk hozzá a húst, és melegítsük át az egészet 1 percig. Hintsük meg a korianderrel, és tálaljuk.

Változat: Bárány helyett használhatunk csirkét, sovány kacsát vagy a tenger gyümölcseit.

A tálaláshoz: Kínáljuk rizslisztből készült tésztával vagy rizzsel, vagy készítsünk hozzá Zöldbabot szójaöntettel (235. o.).

Tápérték adagonként

- Energia 1117 kJ (266 kcal)
- Szénhidrát 5 g
- Fehérje 20 g
- Zsír 18 g (ebből telített zsír 6 g)



KEVERVE SÜLT BÁRÁNY FEKETEBAK-MÁRTÁSBAN

Főtt bányhús fűszeres kaprimártással

Ez a pikáns mártással ízesített, könnyű, friss bányhús nagyszerűen helyettesítheti a hagyományos vasárnapi sültet.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc
FŐZÉS: kb. 1 óra, a bányhús súlyától függően
4-6 SZEMÉLYRE



1 kisebb bányhúscomb, kb. 1 kg
2 babérlevél
2 szegfűszeg
1 kis sárgarépa, egészben, lekapargatva
1 kis vörshagyma, egészben, megtisztítva
1 kávéskanál egész fekete bors
A mártáshoz:
15 g friss menta
15 g friss petrezselyem
1 citrom leve és lereszelt héja
1 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál kapribogyó
1 kávéskanál dijoni mustár
1 kis gerezd fokhagyma, összezúzva (tetszés szerint)
só, fekete bors
A díszítéshez: néhány babérlevél

- 1 Szedjük le a bányhúsról minden zsiradékot és hártát, és mérjük le a húst, hogy kiszámíthassuk a főzési időt: 35 percet kell számítani kg-ként.
- 2 Tegyük a húst a babérlevéllel, szegfűszeggel, sárgarépával, hagymával és fekete borssal egy levesesfazékba, és öntsünk rá 750 ml vizet. Fedjük be, és lassan forraljuk föl, majd mérsékeljük a lángot, hogy a főzőlé éppen csak gyöngyözzék. Innen kezdve számítsuk a főzési időt. A főzés során képződő habot szedjük le.
- 3 Amikor megfőtt, vegyük ki a bányhúst a főzőléből, és tegyük meleg helyre. Forraljuk a levet nagy lángon, amíg a felére sűrűsödik.
- 4 Közben készítsük el a mártást. Tépjük le a mentaleveleket a szárról. Tegyük a petrezselymet (a zöldjét és a zsenge szarát is) háztartási robotgépbe a mentalevelekkel, a citromlével és a reszelt héjjal, a kapribogyóval, az olajjal, a mustárral, és amennyiben használjuk, a fokhagymával együtt. Csak annyi időre kapcsoljuk be a gépet, hogy a leveleket összevágja.
- 5 Adjunk hozzá 6 evőkanálnyi sűrű húslevet, és addig mixeljük, amíg a mártás elég sima lesz. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd óvatosan melegítsük fel újra. (A maradék húslet a következő használatig lefagyaszthatjuk.)
- 6 Szeleteljük fel a bányhúst, díszítsük babérlevéllel, és tálaljuk a mártással.
A tálaláshoz: *Mogyoróhagymával sült tök* (231. o.) vagy *Roston sült zöldségsaláta* (232. o.) is illik hozzá.

Tápérték adagonként

- Energia 1399 kJ (333 kcal)
- Szénhidrát 2 g
- Fehérje 39 g
- Zsír 19 g (ebből telített zsír 8 g)

Sárgabarackos kukoricával töltött bányhús

A vastag, sült bányhúszeleteket ízesítő, édes-sós töltelék teszi gazdaggá ezt a kiadós főfogást.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc
FŐZÉS: 1 óra
4 SZEMÉLYRE

700 g kicsontozott bányhúslapocka
só, fekete bors
75 g aszalt sárgabarack
125 g zsemlemorzsa korpás kenyérből
175 g csemegekukorica; ha konzerv, lecsepegtetve, ha mélyfagyasztott, kiolvastva
2 evőkanál apróra vágott, friss metélőhagyma
1 tojásfehérje
1 evőkanál dijoni mustár
A díszítéshez: friss metélőhagyma

- 1 Melegítsük elő a süttőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). Ha a kicsontozott bányhúst felgöngyölve vásároltuk,



szedjük le róla a zsineget és göngyölgöztük szét. A lapocka elkeskenyedő végéről vágjuk le a hártát, és távolítsunk el a húsról minden felesleges zsiradékot. Bőrös felével lefelé terítsük ki egy vágódeszkán, és ízlés szerint sózzuk-borsozzuk.

- 2 Vágjuk durvára a sárgabarackot, keverjük össze a zsemlemorzssával, a kukoricával, a metélőhagymával, a tojásfehérjével és a mustárral. Ízesítsük meg a töltelékkel, és egyenletesen elosztva kenjük rá a húsrá.
- 3 A húsos végénél kezdve göngyölgöjk fel szorosan a bányhúst. Vékony zsineggel hurkoljuk át 2,5 cm-enként úgy, hogy a göngyöleg se túl szoros, se túl laza ne legyen, majd a csomókkal lefelé tegyük a tepsibe. Süssük 1 órán át, vagy amíg aranybarna nem lesz. Ha elkészült, vágjuk vastag szeletekre, és tálaljuk forrón, metélőhagymával díszítve.
A tálaláshoz: Gőzölgötetett zsenge zöldbabbal és újbungonyával is kínálhatjuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1886 kJ (449 kcal)
- Szénhidrát 37 g
- Fehérje 41 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 7 g)



Bányhúszeletek füge- és kumkadmártással

A fokhagymával és zöldfűszerekkel ízesített porhanyós bányhúszeleteket gyümölcs-mártással kínáljuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 45 perc
FŐZÉS: 25 perc
4 SZEMÉLYRE

2 gerezd fokhagyma, megtisztítva
2 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom
2 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem só, fekete bors
1 kg kicsontozott bányhúslapocka szerezcsendió egészben (reszelhető)
8 nagyobb, friss rozmarinajtás
2 teáskanál olívaolaj
A mártáshoz:
100 g konyhakész, szárított füge
100 g kumkat, vékonyra szeletelve és kimagozva
125 ml száraz fehér bor
300 ml csirkealaplé

- 1 Nyomkodjuk össze a fokhagymát a bazsalikommal, a petrezselyemmel és a sóval, pépes masszává.
- 2 Ha a kicsontozott bányhúst felgöngyölve vásároltuk, göngyölgöztük szét. A lapocka elkeskenyedő végéről vágjuk le a hártát, és tisztítsuk meg a húst a zsiradéktól.
- 3 Terítsük ki a bányhúst bőrös felével lefelé. Ízlés szerint hintsük meg fekete borssal és reszelt szerezcsendióval, és kenjük rá a fűszeres keveréket. Húsos végénél kezdve szorosan göngyölgöjk

fel és vékony zsineggel hurkoljuk át 2,5 cm-enként, a végétől 1 cm-re kezdve. Vágjuk a göngyöleget 8 szeletre mindig két hurok között, középen szelve át a húst.

- 4 Szűrjük át mindegyik kerek szeletkét egy ág rozmarinjal, majd mindkét oldalukat vékonyan kenjük meg olajjal. Fedjük le a húst, és tegyük félre, amíg a mártás elkészül.
- 5 A mártás elkészítéséhez csipjük le a fügekről a szárvéget, vágjuk ketté, és tegyük egy lábasba a kumkattal, a borral és az alaplével. Forraljuk fel, majd lefedve főzzük lassú tűzön 10 percig. Ekkor vegyük le a fedőt, állítsuk nagyobbra a lángot, és engedjük a mártást bugyogó formi 3-4 percig, amíg besűrűsödik és enyhén szirupos állagú lesz. Tegyük vízre rá a fedőt, és egészen kis lángon tartsuk melegen a mártást.
- 6 Forróítsunk fel egy bordás fenekű öntöttvas serpenyőt vagy egy vastag aljú teflonserpenyőt, tegyük bele a hússzeleteket, és süssük őket mindkét oldalon 3-4 percig. Süthetjük forró grillben vagy barbecue-n is: ebben az esetben kb. 1 perccel többet számítsunk a sütésre.
- 7 Tálalás előtt távolítsunk el a zsineget a szeletekről. Egy kevés mártással körítve kínáljuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1415 kJ (337 kcal)
- Szénhidrát 15 g
- Fehérje 32 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 6 g)

Indiai bárányvagdalt

Tápérték adagonként

- Energia 1546 kJ (368 kcal)
- Szénhidrát 33 g
- Fehérje 36 g
- Zsír 13 g (telített zsírt nyomokban tartalmaz)

A húsos töltött palacsinta indiai változatához inycsiklandó fűszerkeverékben pácoljuk a darált bárányhúst.

ELŐKÉSZÍTÉS: 5-10 perc, és 1-2 óra vagy egy éjszaka a pácoláshoz
FŐZÉS: 30 perc
4 SZEMÉLYRE

- 500 g teljesen sovány, darált bárányhús
4 csapati (lapos, kerek, korpás lisztből készült indiai kenyérféle)
1-1 evőkanál apróra vágott uborka, vöröshagyma és paradicsom
4 evőkanál zsírszegény tejszín
2 kávéskanál pirospaprika
néhány friss mentalevél
- A páchoz:**
125 g zsírszegény, natúr joghurt
175 g vöröshagyma, összevágva
2 evőkanál apróra vágott gyömbér
8 gerezd fokhagyma, összevágva
2 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és összevágva
6 friss korianderhajtás
6-8 friss mentalevél
1/2 kávéskanál őrölt kurkuma, só
1 1/2 kávéskanál őrölt római kömény
1 1/2 kávéskanál őrölt koriander
1 kávéskanál garam masala (indiai fűszerkeverék)

- 1 A pác elkészítéséhez tegyük az összes hozzávalót háztartási robotgépbbe, és addig keverjük, amíg sima mártást kapunk.
- 2 Tegyük a darált bárányhúst keverőtálba, adjuk hozzá a fűszerkeveréket, és alaposan keverjük össze. Takarjuk le, és hagyjuk állni 1-2 órán át, vagy tegyük éjszakára hűtőszekrénybe, hogy az ízek összeérjenek. Főzés előtt a hús legyen szobahőmérsékletű.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). Terítsük szét a húst egy 25 x 20 cm-es sütőedény alján, és a sütő felső rácsára téve süssük 10 percig.
- 4 Vegyük ki az edényt a sütőből, villával törjük a húst nagyobb darabokra, majd alaposan keverjük össze, hogy a húslét beigya. Tegyük vissza a sütőbe, és süssük további 15-20 percig, félidőben megkeverve, amíg a darált hús enyhén meg nem pirul, és a húsos lé fel nem szívódik. Ekkor keverjük meg még egyszer, hogy a hús az összes maradék lét beigya.
- 5 Minden csapatira tegyünk egyenlő mennyiségű bárányhúst, szórjuk meg az apróra vágott uborkával, hagymával és paradicsommal, merjünk rá 1 evőkanál tejszínt. Hintsük meg pirospaprikával, és néhány mentalevéllel díszítve tálaljuk.



Bárány fűszeres mártásban

Tápérték adagonként

- Energia 1226 kJ (292 kcal)
- Szénhidrát 9 g
- Fehérje 28 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 4 g)

A lassú főzés során inycsiklandó zamatot nyer a bárányhús ebben a különleges fűszeres mártásban.

ELŐKÉSZÍTÉS: 35 perc
FŐZÉS: 1 óra 10 perc
4 SZEMÉLYRE

- 75 g natúr joghurt
1/2-1 kávéskanál cayenne-i bors
2 kávéskanál őrölt koriander
1 1/2 kávéskanál őrölt római kömény
2 kávéskanál fokhagymakrém vagy összezúzott friss fokhagyma
2 kávéskanál gyömbérpüré vagy friss reszelt gyömbér
1 kávéskanál pirospaprika
1/2 kávéskanál őrölt kurkuma
550 g báránylapocka vagy báránycomb
300 g vöröshagyma, finomra vágva
1 1/2 evőkanál paradicsompüré, só
25 g sózatlan vaj
2 babérlevél, összemorzsolva
2 zöld kardamomhüvely, behasítva
5 cm hosszú fahéjrúd, félbetörve
4 szegfűszeg
1/2 kávéskanál frissen reszelt szerecsendió
1 evőkanál összevágott friss menta
2 evőkanál összevágott friss koriander

- 1 Keverjük össze a joghurtot a cayenne-i borsal, a korianderrel, a római köménnyel, a fokhagymával, a gyömbérral, a pirospaprikával és a kurkumával.
 - 2 Szedjük le minden felesleges zsiradékot a bárányról, és vágjuk 5 cm-es kockákra. Tegyük egy nagy teflonserpenyőbe a hagymával együtt, és közepes lángon, kevergetve addig süssük, amíg az étel sisteregni kezd.
 - 3 Adjuk hozzá a joghurtos keveréket, és lefedve főzzük csendesen kb. 30 percig, amíg a bárány levet ereszt. Időnként keverjük meg.
 - 4 Vegyük le a fedőt, állítsuk a lángot nagyobbra, és gyakran kevergetve főzzük még 5-6 percig, amíg a mártás krémes állagúvá sűrűsödik.
 - 5 Egy kannában forraljunk vizet. Adjuk a húshoz a paradicsompürét, egy kevés sót és 15 g vajat. Mérsékeljük a lángot, és gyakori kevergetés mellett, fedő nélkül, főzzük további 3-4 percig. Ekkor öntsünk rá 350 ml forrásban lévő vizet, fedjük le, és főzzük kis lángon 15 percig.
 - 6 Egy lábasban kis lángon olvasszuk fel a maradék vajat, adjuk hozzá a babérlevelet, a kardamomot, a fahéjat és a szegfűszeget, és hagyjuk sisteregni 35-40 másodpercig. Tegyük bele a szerecsendiót, és öntsük a húsrá. Jól keverjük össze, és főzzük további 10-12 percig. Tálalás előtt vegyítsük bele a mentát és a koriandert, így kínáljuk.
- A tálaláshoz:** Jól harmonizál Kardamomos rizzsel (224. o.).





Rizses bányahússal töltött padlizsán

A bányahús és a fokhagymás-mentás rizs keverékével töltött padlizsán a közel-keleti konyha ízeit idézi.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc
FŐZÉS: 45 perc
4 SZEMÉLYRE

2 közepes nagyságú padlizsán
250 g sovány, darált bányahús
1 evőkanál olívaolaj
2 gerezd fokhagyma, összezúzva
150 g vöröshagyma, összezúzva
1 kávéskanál őrölt koriander
1/2 kávéskanál őrölt római kömény
100 g hosszú szemű rizs
300 ml alaplé vagy víz
só, fekete bors
1 evőkanál összevágott, friss menta vagy kapor
2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem
A díszítéshez: apróra vágott, friss menta és petrezselyem
A tálaláshoz: natúr joghurt vagy félzsíros tejszín (tetszés szerint)

1 Forraljunk vizet egy nagy fazékban, kevés sóval. Közben hosszában vágjuk ketté a padlizsánt, és vigyázva, hogy a héj meg ne sérüljön, vágjuk ki a húsát, és kockázzuk fel 1 cm-es darabokra.
2 A padlizsánhéjakat dobjuk a forrásban lévő vízbe, majd mérsékeljük a lángot, és lassan főzzük őket 2-3 percig, amíg megpuhulnak. Vegyük ki a vízből, tegyük háztartási papírtörlőre, hogy lecsöpögjenek, azután itassuk őket szárazra.
3 Forrósítsunk fel egy nagy, tűzálló serpenyőt, és zsiradék nélkül süssük a darált húst, amíg megbarnul, gyakran kevergetve, hogy ne maradjon darabos. Szűrőkanállal vegyük ki a húst, csöpögtessünk le róla minden zsíros lét, és töröljük ki a serpenyőt.
4 Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő: 4. fokozat). Öntsük az olajat és két evőkanál vizet a serpenyőbe, és süssük a padlizsán húsát, a fokhagymát és a hagymát kb. 5 percig, amíg a hagyma megpuhul. Tegyük vissza a húst a serpenyőbe, adjuk hozzá a koriandert, a köményt és a rizst,

és keverve süssük még legalább 1 percig.
5 Öntsük hozzá az alaplé vagy a vizet, sózzuk-borsozzuk ízlés szerint, forraljuk fel, majd mérsékeljük a lángot, és lefedve, lassú tűzön, főzzük további 10-15 percig, amíg a rizs magába szívja a folyadékot. Keverjük hozzá a mentát (kaptot) és a petrezselymet, majd vegyük le a tűzről.
6 Helyezzük el a padlizsánhéjakat egy lapos, tűzálló tálon, és kanalazzuk bele a töltelékét. Süssük sütőben 15-20 percig, amíg a töltelék kicsit megbar-nul. Forrón tálaljuk, petrezselyemmel és mentával díszítve. Tegyük rá joghurtot vagy tejszínt, ha szeretjük.
A tálaláshoz: Körítsük *Marokkói sárgarépa-mártással* (72. o.) és *Pácolt póréhagymával* (90. o.).

Tápérték adagonként

- Energia 1046 kJ (249 kcal)
- Szénhidrát 27 g
- Fehérje 17 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 1 g)

Csípős bányaragu kuskusszal

Marokkó hangulatát idézi ez a kuskusszal körített, gyümölcsös-zöldséges, fűszeres bányaragu.

ELŐKÉSZÍTÉS: 35 perc
FŐZÉS: 2 óra
6 SZEMÉLYRE

800 g sovány bányaragu
125 g vöröshagyma, felaprítva
2 gerezd fokhagyma, felaprítva
1/2 kávéskanál cayenne-i bors
5 cm hosszú fahéjrúd, félbetörve
1 kávéskanál őrölt gyömbér
1 kávéskanál pirospaprika
10-12 szál sáfrány
só, fekete bors
125 g kimagozott, aszalt sárgabarack, negyedekre vágva
175 g sárgarépa, kockákra vágva
100 g cukkini, kockákra vágva
350 g paradicsom, kockákra vágva
2 evőkanál összevágott, friss koriander
2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem

300 g kuskusz (durumbúzából készült, lisztes golyócskák)
A díszítéshez: 1-1 evőkanál összevágott, friss koriander és petrezselyem

- 1 Távolítsunk el minden felesleges zsiradékot a húsról, és vágjuk 2,5 cm-es kockákra. Tegyük a húst, a hagymát, a fokhagymát, a cayenne-i borsot, a fahéjat, a gyömbért, a pirospaprikát és a sáfrányt egy nagy lábasba, sózzuk-borsozzuk ízlés szerint, és adjunk hozzá annyi vizet, hogy ellepje. Forraljuk fel, majd fedjük le az edényt, mérsékeljük a lángot, és főzzük csendesen másfél óráig.
- 2 Adjuk hozzá a sárgabarackot, a cukkinit, a sárgarépát, a paradicsomot, a koriandert és a petrezselymet, és fedő alatt főzzük további 15 percig.
- 3 Közben tegyük a kuskuszt egy tálba, öntsünk hozzá annyi hideg vizet, hogy éppen csak ellepje, és hagyjuk állni 5 percig, hogy beszívja a vizet.
- 4 Tegyük a kuskuszt egy nagy szűrőbe, és gőzöljük a ragu fölött 15 percig, amíg jól átmelegszik, megduzzad és megpuhul. Sózzuk meg ízlés szerint.
- 5 Tálaláskor kanalazzuk a kuskuszt egy tálaló-edényre; szűrőlapáttal emeljük ki a bányaragut és a zöldségeket, helyezük el a kuskusz tetején, végül hintsük meg a korianderrel és a petrezselyemmel. A ragu levét öntsük egy kancsóba vagy tálba, és külön tegyük az asztalra, hogy az étkezésnél mindenki maga vegyen belőle.

Tápérték adagonként

- Energia 1600 kJ (381 kcal)
- Szénhidrát 41 g
- Fehérje 32 g
- Zsír 11 g (telített zsírt nyomokban tartalmaz)



SÁFRÁNY



ALMABORBAN FŐTT SONKA

Almaborban főtt sonka

A zöldfűszeres borban főtt sonka különösen jóízű, porhanyós húsetel, amelyhez bármilyen zöldségköret kitűnően illik.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; állásidő: 15 perc
FŐZÉS: 1 óra 20 perc
6 SZEMÉLYRE

1 kg füstölt sonka, csontjával
 1 l száraz vagy félszáraz almabor
 4 szegfűszeg
 1 közepes nagyságú hagyma, félbevágva
 1 csokor összekötözött ízesítő fűszer (bouquet garni)
 75 g sárgarépa, felszeletelve
 1 zellerszár, felszeletelve
 6 borókabogyó
 6 szem fekete bors

- 1 Tegyük a füstölt sonkát egy nagy lábasba, öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, és forraljuk fel, majd öntsük le a sonkáról a vizet, és mossuk le róla az esetlegesen képződött habot. Töröljük ki a lábast.
- 2 Tegyük vissza a sonkát a lábasba, és adjuk hozzá az almabort. Mindkét fél hagymába nyomjunk 2-2 szegfűszeget, majd tegyük a lábasba a csokor ízesítő fűszerrel, a sárgarépával, a zellerszárral, a borókabogyóval és a fekete borszal együtt. Öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje, forraljuk fel, majd mérsékeljük a lángot, főzzük a sonkát csendesen, lassú tűzön 1 óra 15 percig. Ennél tovább ne főzzük, mert a hús kiszárad és megkeményedik.
- 3 Vegyük ki a sonkát a lábasból, öntsük ki a főzőlélet és dobjuk ki a fűszereket. A húst hagyjuk állni 15 percig.
- 4 Szedjük le minden zsiradékot a sonkáról, majd szeleteljük fel, és tálaljuk.

Változat: Ha hidegen akarjuk tálalni a sonkát, hagyjuk a főzővízben kihűlni, így a hús zamatos marad.
A tálaláshoz: Kínáljuk burgonyapürével és gőzben puhított vegyes zöldséggel.

Tápérték adagonként

- Energia 1159 kJ (276 kcal)
- Szénhidrát 7 g
- Fehérje 24 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 4 g)

Sertésszelet roston, sült almával

A hirtelen sült szűzpecsenyét különleges fogássá teszi az édeskés alma, a citrom és az aromás illatú rozmaring.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc; pácolás: 1 óra vagy az előző éjszaka
SÜTÉS: 25 perc
4 SZEMÉLYRE

500 g sertésszűzpecsenye
 4 desszertalma
 4 szál friss rozmaringhajtás
 4 kávéskanál aranybarna, finom kristálycukor (tetszés szerint)

A pácléhez:
 1 szál friss rozmaringhajtás
 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
 1 citrom reszelt héja
 2 evőkanál olívaolaj
 só, fekete bors

A díszítéshez: néhány friss rozmaringhajtás

- 1 Távolítsunk el minden zsiradékot a sertéshúsról. Vágjuk 1 cm vastag szeletekre, és tegyük a szeleteket egy keverőtálba.
- 2 A pácléhez szedjük le a rozmaringhajtás leveleit, vágjuk durvára, és adjuk a sertéshúshoz a fokhagymával, a citromhéjjal, az olívaolajjal és a fekete borszal együtt. Jól keverjük össze. Fedjük be, és tegyük hűtőszekrénybe legalább 1 órára, de jobban átjárják az ízek a húst, ha egy éjszakán át hűtőszekrényben tartjuk.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra (gázsütő: 4. fokozat). A tálalás előtt kb. 30 perccel szedjük ki az almák magházát, és körben vágjuk be a héjukat, mert sütés közben kitágulnak. Minden alma közepébe dugjunk egy szál rozmaringot. Ha használunk kristálycukrot, tegyünk egy kávéskanálnyi a belsejükbe, majd süssük őket kb. 25 percen keresztül, amíg puhulni kezdenek.
- 4 Közben mérsékelt lángon hevítsünk fel egy bordás, öntöttvas grillsütőedényt

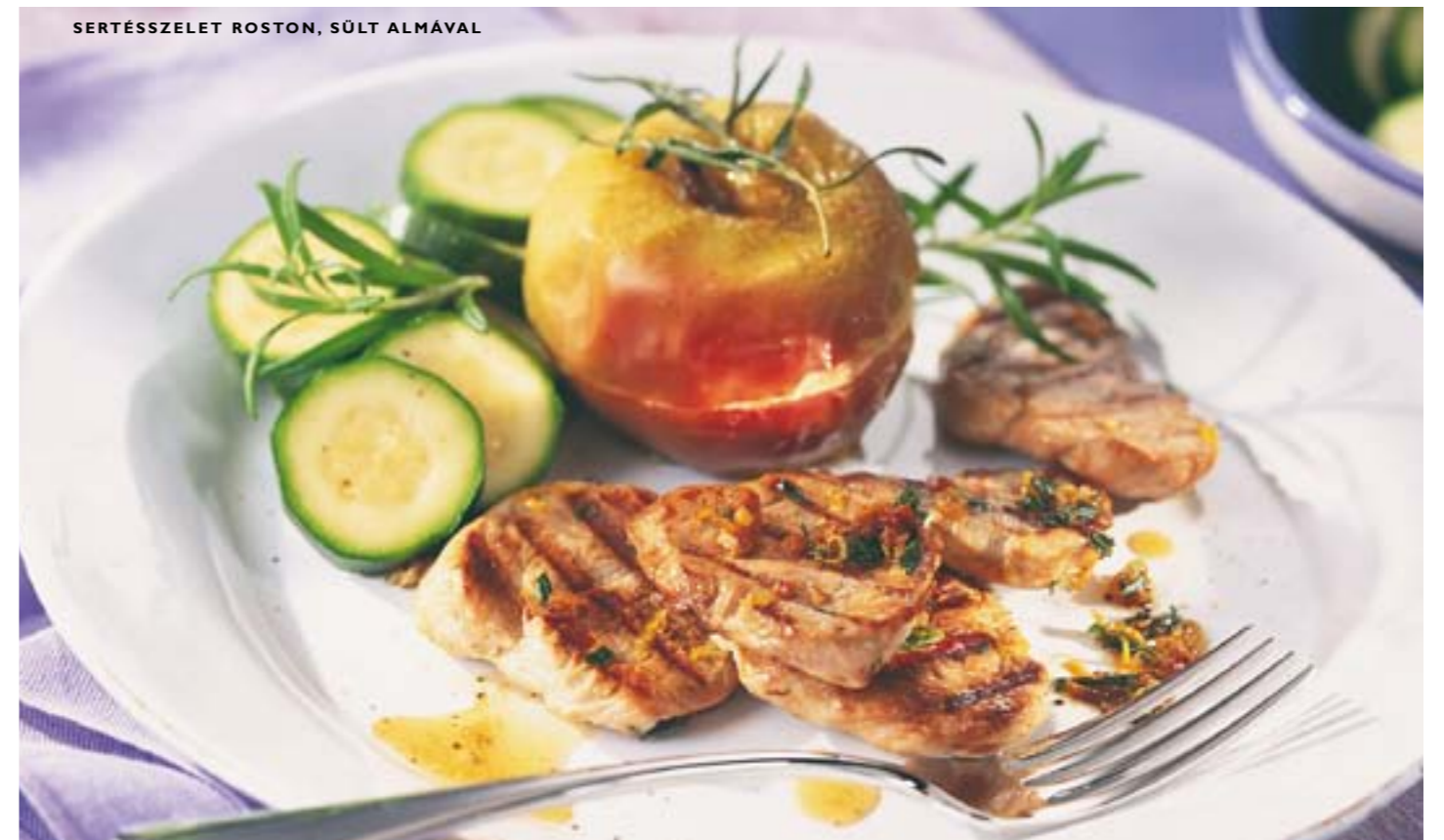
vagy egy teflonserpenyőt. Vegyük ki a hússzeleteket a pácléből, sózzuk be, és hirtelen süssük át őket mindkét oldalukon 2-4 percig, amíg megpuhulnak. Tálaljuk a sült almákkal, és díszítsük rozmaringgal.

Változat: Csirke- vagy sertéshús-alaplé beforralásával készítsünk hozzá egyszerű mártást. De készíthetünk mártást úgy is, hogy a serpenyőben, amelyben a húst sütöttük, melegítünk egy kevés száraz almabort.

A tálaláshoz: Köretként illik hozzá párolt cukkini és főtt rizs.

Tápérték adagonként

- Energia 1037 kJ (247 kcal)
- Szénhidrát 15 g
- Fehérje 25 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsír 2 g)



SERTÉSSZELET ROSTON, SÜLT ALMÁVAL

Pácolt sült sertés citromos kókusszal

A csípős, fűszeres joghurtban pácolt húsdarabokat először megsütjük, majd aromás citromcirokkal ízesített kókusztejben főzzük meg.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc; pácolás 3-4 óra vagy az előző éjszaka
FŐZÉS: 45 perc
4 SZEMÉLYRE

600 g sertésdió, csont nélkül
40 g kókusztejpör vagy 250 ml konzerv kókusztej
2 szál citromcirok, sodrófával „megtörve”
só
1-2 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és gyufaszálvékony darabokra vágva
2 evőkanál összevágott, friss koriander
A páchoz:
50 g natúr joghurt
125 g vöröshagyma, vékonyra szeletelve
1/2 teáskanál cayenne-i bors
1/2 teáskanál őrölt koriander
1/2 teáskanál garam masala (indiai fűszerkeverék)
2 teáskanál fokhagymakrém vagy összevágott fokhagyma
2 kávéskanál gyömbérpüré vagy reszelt gyömbér
1/2 kávéskanál őrölt kurkuma



CITROMCIROK

- 1 Távolítsuk el a húsról a hártát és a zsírt, majd vágjuk 5 cm-es kockákra, és tegyük egy nagy keverőtálba.
- 2 Készítsük el a pácot: a hozzávalókat keverjük össze, majd kanalazzuk rá a kockákra vágott húsról úgy, hogy minden darabot jól beborítson. Hűtsük be 3-4 órára vagy egész éjszakára. Sütés előtt melegítsük szoba-hőmérsékletűre.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). A pácolt húst egyenletesen terítsük szét egy tűzálló tálban, és a sütő közepén süssük 30 percig, vagy amíg a hagyma és a hús széle barnulni nem kezd.
- 4 Ha kókusztejpört használunk, eresztjük fel 250 ml forró vízzel. Tegyük át a sertéshúst lábasba, öntsük rá a kókusztejet, adjuk hozzá a citromcirkot, és sózzuk ízlés szerint. Lassan forraljuk fel, majd lefedve főzzük csendesen 10-12 percig.
- 5 Keverjük bele a felaprított chilit és a koriandert – mindkettőből tegyünk félre egy keveset a díszítéshez. Végül vegyük ki a főzőléből a citromcirkot, díszítsük és tálaljuk.
A tálaláshoz: Adjunk mellé főtt rizst.

Tápérték adagonként

- Energia 832 kJ (198 kcal)
- Szénhidrát 7 g
- Fehérje 30 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 2 g)



Kínai sertéssült

A rizspálinkával kevert hoisin- és szójapác gazdag színt és keleties zamatot kölcsönöz a sertéssültnek.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; pácolás 2 óra
SÜTÉS: 25 perc
4-6 SZEMÉLYRE

2 szűzpecsenye, kb. 350 g/db
1 kávéskanál kínai „ötfűszer”
2 gerezd fokhagyma összevágva
75 g kristálycukor
125 ml hoisinszósz
3 evőkanál szójaszósz
2 evőkanál kínai rizspálinka, szaké vagy száraz sherry



- 1 Szedjük le minden felesleges zsírt a sertéshúsról, utána dörzsöljük be a kínai ötfűszerrel, majd az összevágott fokhagymával. A fűszerezett húst porcelán- vagy üvegtálban helyezük el.
- 2 Keverjük össze a kristálycukrot, a hoisinszószot, a szójaszószot a rizspálinkával és a szakéval (sherryvel), és ezt a keveréket öntsük a húsról úgy, hogy a páclé mindenütt egyenletesen bevonja. Fedjük le, és hagyjuk a hűtőben 2 órán keresztül pácolódni.
- 3 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). Öntsük vizet egy tepsibe úgy, hogy kb. 2,5 cm magasan álljon benne a folyadék. Tegyük a bepácolt húst egy rácsra, a rácsot helyezük a tepsibe, és süssük 25 percig. Közben locsolgassuk a húst a páclével, és féldőben fordítsuk meg.

- 4 Amikor megsült, vegyük ki a sütőből, és hagyjuk állni 15 percig, mielőtt felszeletelnénk.
Változat: Amíg a hús hűl, a tepsiben maradt húsléből készítsünk mártást úgy, hogy még 10 percig tovább süssük-sűrtjük.
A tálaláshoz: Adhatunk mellé vékony sárgarépacsikokat, csirke-alaplében, keverve sült cukkinit és tavaszi hagymát egy kevés osztrigaszószal és kínai, tojásos hosszúmetélttel.

Tápérték adagonként

- Energia 1428 kJ (347 kcal)
- Szénhidrát 33 g
- Fehérje 37 g
- Zsír 7 g (ebből telített zsír 2 g)



Tortillatekercs chilis sertéshússal

**Próbáljuk ki ezt a mexikói ínyencséget:
a tortillába tekert csípős sertéshússal és
sült babbal.**

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc; pácolás: 30 perc

FŐZÉS: 20 perc

4 SZEMÉLYRE

- 450 g szűzpecsenye vagy kicsontozott lapocka
- 1 kávéskanál őrölt koriander
- 1 kis, piros húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 4 evőkanál zöldcitromlé
- 2 evőkanál napraforgóolaj
- 75 g vöröshagyma, vékonyra szeletelve
- 400 g vörös vesebab konzerv lecsurgatva
- 150 g paradicsom, bőrözve, kimagozva és kockákra vágva
- só, fekete bors
- 8 búzalisztből készült tortilla (kerek mexikói lepény)
- A tálaláshoz:** 4 evőkanál zsírszegény, natúr joghurt; 2 evőkanál összevágott, friss menta; 2 zöldcitrom, gerezdekre vágva

- 1 Szedjük le a zsírt a sertéshúsról, majd vágjuk vékony csíkokra, és tegyük egy tálba a korianderrel együtt. Adjuk hozzá a chilit, a fokhagymát és a citromlét, és jól keverjük össze. Fedjük le, és hagyjuk pácolódni 30 percig.
- 2 Hevítjük fel az olajat egy vastag aljú serpenyőben vagy wokban, tegyük bele a hagymát, és gyakran kevergetve süssük, mérsékelt lángon, 3-4 percig, amíg éppen pirulni nem kezd. Adjuk hozzá a pácolt sertéshúst, és keverve süssük még 10 percig, amíg a hús meg nem pirul.
- 3 Tegyük a serpenyőbe a vesebabot és a paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, és lassú tűzön főzzük 3-4 percig, amíg a paradicsom megpuhul.
- 4 Forrósítsuk fel a grillsütőt, és melegítsük át a tortillákat.
- 5 Osszuk el a húsos keveréket a tortillák között. Tegyük mindegyikre joghurtot és mentát, majd tekerjük össze őket. Tálaljuk zöldcitromgerezdekkel.

Tápérték adagonként

- Energia 2218 kJ (528 kcal)
- Szénhidrát 79 g
- Fehérje 41 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 1 g)



Göngyölt sertés hús chilis töltelékkel és raitával

Tápérték adagonként

- Energia 647 kJ (154 kcal)
- Szénhidrát 7 g
- Fehérje 23 g
- Zsír 4 g (telített zsírtananyagokból 2 g)

A sertésszeletek csípős, gyömbéres töltelékét kiválóan ellensúlyozza az indiai joghurtos uborkasaláta, a raita.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc; állásidő: 10 perc
FŐZÉS: 10 perc
4 SZEMÉLYRE

- 4 szelet sertés hús, kb. 100 g/db
1 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és durvára vágva
1 mogyoróhagyma vagy 35 g vöröshagyma, durvára vágva
2 evőkanál összevágott, friss koriander
1 evőkanál durvára vágott gyömbér
50 ml almálé vagy bármilyen friss gyümölcslé
50 ml könnyű szójaszósz
A raitához:
1 kisebb (kb. 10 cm hosszú) uborka, meghámozva, kimagozva és kockákra vágva
150 g zsírszegény, natúr joghurt
2 evőkanál apróra vágott, piros húsú paprika
2 újhagyma, felaprítva

- 1 A raita elkészítéséhez tegyük az uborkát egy szitára, szórjuk meg bőségesen sóval, és hagyjuk állni 10 percig, hogy kieresse a levét. Öblítsük át hideg folyó vízzel, és itassuk szárazra. Keverjük össze a joghurttal, a paprikával és az újhagymával, majd hűtsük be legfeljebb 30 percig.
- 2 A sertésszeleteket tegyük két fóliaalap közé, és hengergessük sodrófával, hogy 5 mm-es szeleteket kapjunk. Mindegyik hússzeletet vágjuk ketté.
- 3 A chilipaprikát, a hagymát, a koriandert és a gyömbért tegyük robotgépbe, és keverjük, amíg durvább állagú pépet kapunk. A zöldfűszeres krémmel kenjük be a hússzeletek egyik oldalát.
- 4 Tekerjük fel a hússzeleteket úgy, hogy a töltelék belülről kerüljön, és tűzzük össze őket fából készült koktélpálcikával. Forrósítsunk fel egy teflonserpenyőt vagy wokot, és gyakran megforgatva süssük szárazon a hústekercseket kb. 4 percig.
- 5 Öntsük a gyümölcslet és a szójaszószot a serpenyőbe, és nagy lángon főzzük kb. 5 percig, közben egyszer-kétszer forgassuk meg a tekerceket, hogy a mártás bevonja őket. Tálaljuk forrón, a behűtött raitával körítve.
A tálaláshoz: Kínálhatjuk főtt rizsszel, gőzben puhított zöldbabbal, vagy Ratatouille-al kínai módról (84. o.).

Gombás-póréhagymás hússal töltött crespelli

Tápérték adagonként

- Energia 1567 kJ (373 kcal)
- Szénhidrát 42 g
- Fehérje 32 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsírtananyagokból 2 g)

Az ízletes sertés hússal töltött, olaszos jellegű palacsintákat egész évben élvezhetjük.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc
FŐZÉS: 1 óra
4 SZEMÉLYRE

- 350 g teljesen sovány, darált sertés hús
125 g póréhagyma, vékonyra szeletelve
125 g gomba, összevágva
csipetnyi cayenne-i bors
1/2 kávéskanál szárított, morzsolt zsálya
keves növényi olaj a kikenéshez
1 evőkanál kukoricaliszt
csipetnyi mustárpor
300 ml sovány tej
só, fekete bors
A tésztához:
125 g sima fehér liszt

- 1 tojás
300 ml sovány tej
2 teáskanál növényi olaj a sütéshez
A palacsinták tetejére:
3-4 paradicsom, vastag szeletekre vágva
15 g parmezán sajt, finomra reszelve
A díszítéshez: friss petrezselyemzöld, összevágva és egy kevés frissen reszelt parmezán sajt (tetszés szerint)

- 1 Készítsük el a palacsintatésztát: tegyük a lisztet, a tojást, a tejet és egy csipet sót a háztartási robotgépbe, és keverjük simára. (A műveletet kézimixerrel vagy habverővel is elvégezhetjük.) Hagyjuk állni, amíg a töltelék elkészül. Melegítsük elő a sütőt 190 °C-ra (gázsütő: 5. fokozat).
- 2 A töltelékhez süssük szárazon, közepes lángon a darált húst egy teflonserpenyőben vagy fedeles serpenyőben, amíg megpirul és morzsálékká válik. Adjuk hozzá a póréhagymát, a gombát, a cayenne-i borsot és a zsályát. Fedjük be, mérsékeljük a lángot, és hagyjuk főni 15 percig; időnként keverjük meg. Ha túlságosan kiszáradna, adjunk hozzá egy kis vizet.
- 3 Közepes lángon hevítsünk egy teflonserpenyőt, és kenjük ki egy kevés olajjal. Amikor az olaj sercegni kezd, tegyük bele 2 evőkanál tésztát, és a serpenyőt forgassuk úgy, hogy a tészta szétterüljön. Süssük 1-2 percig világosbarnára. Fordítsuk meg, és 1 percig süssük a másik oldalát is. Borítsuk egy tányérra, és tiszta konyharuha alatt tartjuk melegen. Készítsünk még 7 palacsintát, közben szükség szerint olajozzuk újra az edényt.
- 4 A töltelék befejezéséhez keverjük össze a kukoricalisztet és a mustárport 2 evőkanál tejjel. A maradék tejet egy nagy lábasban forraljuk fel, gyorsan keverjük hozzá a kukoricalisztes keveréket, és főzzük, amíg besűrűsödik. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 5 Öntsük le az esetlegesen képződött húsleveset a sertés húsról, keverjük bele a mártást, és tetszés szerint fűszerezünk tovább.
- 6 Kanalazzunk egy sor töltelék palacsintát egyik oldalára, majd tekerjük fel őket, és rendezzük el szorosan egymás mellett, szétnyíló oldalukkal lefelé, egy vékonyan kiolajozott lapos tűzálló tálcán. Tegyük rá a paradicsomszeleteket, és hintsük meg a sajttal.
- 7 Tegyük a sütőbe 15-20 percre, amíg a paradicsom megpuhul, és a palacsinta széle éppen kezd ropogóssá válni. Tálaljuk egy kevés vágott petrezselyemmel és ízlés szerint parmezán sajttal meghintve.
A tálaláshoz: Próbáljuk ki hozzá a Roston sült zöldségsalátát (232. o.) vagy a Mustáros kelbimbót (234. o.).



Narancsos sertéskebab

Tápérték adagonként

- Energia 1163 kJ (277 kcal)
- Szénhidrát 20 g
- Fehérje 36 g
- Zsír 7 g (telített zsírt nyomon tartalmazhat)

A nyáron sült sertéshús, sárgabarack és hagyma klasszikus kombinációját a narancsos pác teszi izgalmassá.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc; pácolás 30 perc vagy egy éjszaka
FŐZÉS: 20 perc
4 SZEMÉLYRE

600 g teljesen sovány, kicsontozott sertéshús
12 aszalt sárgabarack
2 kis cukkini, összesen kb. 125 g, vastag szeletekre vágva
2 kis lilahagyma vagy vöröshagyma, összesen kb. 125 g, negyedelve

A pácléhez:

4 evőkanál, nem túl darabos narancslekvár
30 ml narancslé vagy sherry
2 evőkanál durván őrölt mustár
1/2 kávéskanál őrölt gyömbér
1/2 kávéskanál szárított kakukkfű vagy szurokfű (oregano)

- 1 A pácléhez egy kis lábasban, lassú tűzön melegítsük a lekvárt 1-2 percig. Keverjük bele a többi hozzávalót, majd tegyük félre hűlni.
- 2 A sertéshúst vágjuk 4 cm-es kockákra, tegyük egy nagy tálba, öntsük rá a páclét, és jól keverjük össze. Fedjük le, és hagyjuk állni 30 percig, vagy hűtsük be éjszakára, hogy a húst átjárják az ízek. Sütéskor legyen szoba-hőmérsékletű.

3 Melegítsük a grillsütőt közepesre. A húskockákat, a sárgabarackot, a cukkinit és a hagymát változtatva szűrjük föl 4 nyársra. Grillezünk őket 12-15 percig, közben forgassuk és kenegessük a maradék páclével, amíg a sertéshús megpuhul, és hústúvel megszűrve tiszta levét ereszt. **Változat:** Forraljuk fel a maradék páclét a grillről lecsurgó húslével, és tálaljuk az ételt ezzel a forró mártással. Ha inkább hideg körítést szeretnénk, keverjük 1/2-1/2 evőkanál felaprított koriandert és újhagymát 150 g zsírszegény, natúr joghurtba, s azzal tálaljuk.

A tálaláshoz: Körítsük főtt rizszel vagy Gyümölcsös kelbimbóval (84. o.).

Kofta sertéshúsból, almaboros-fahéjas mártással

A gyömbéres húsgombócokat a különleges, fűszeres mártás teszi ellenállhatatlanná.

ELŐKÉSZÍTÉS: 25 perc
FŐZÉS: 1 óra-1 óra 10 perc
4 SZEMÉLYRE

1 nagy, vastag szelet fehér kenyér, lehéjazva
100 ml sovány tej
500 g sovány, darált sertéshús
1-2 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
2 evőkanál friss, összevágott koriander
1 evőkanál reszelt gyömbér
só

2 evőkanál napraforgóolaj

A mártáshoz:

2 fahéjrúd, egyenként kb. 5 cm hosszú, kettétörve
2 gerezd fokhagyma, összezúzva
1 kávéskanál reszelt gyömbér
275 g vöröshagyma, apróra vágva
1 kávéskanál pirospaprika
1/2 kávéskanál őrölt kurkuma
250 ml száraz almabor
2 kávéskanál koriandermag
1/2 kávéskanál római kömény
1/2 kávéskanál egész fekete bors
30 g félszíros tejszín

A díszítéshez: friss korianderhajtások

- 1 Tegyük a kenyérszeletet egy lapos tálba, öntsük rá a tejet, áztassuk 1-2 percig, majd nyomkodjuk ki (ne legyen túl száraz).
- 2 A darált húst a chilivel, 1 evőkanál korianderrel, a gyömbérrel és egy csipetnyi sóval tegyük keverőtálba. Adjuk hozzá az áztatott kenyeret, alaposan keverjük össze, majd dagasztuk 1-2 percig. Formáljunk belőle 16 egyforma nagy gombócot.
- 3 Egy teflonserpenyőben, közepes lángon hevítsük fel az olajat, tegyük bele 8 gombócot, és keverve süssük 2-3 percig, amíg aranybarnára pirulnak. Vegyük ki őket a serpenyőből, majd pirítsuk meg a többi húsgombócot is. Tartsuk valamennyit melegen.

- 4 A mártás elkészítéséhez vegyük le a serpenyőt a tűzről, és tegyük a fahéjat az edényben maradt olajba. Hagyjuk sisteregni 20-25 másodpercig, majd tegyük vissza a tűzre, és adjuk hozzá a fokhagymát, a gyömbért és a vöröshagymát. Gyakran kevergetve süssük közepes lángon 8-9 percig, amíg a hagyma üvegesé válik és pirulni kezd.
- 5 Szórjuk rá a pirospaprikát és a kurkumát, süssük így 1-2 percig, azután adjuk hozzá az almabort, egy kevés sót, és tegyük bele a húsgombócokat. Várjuk meg, amíg a folyadék bugyogni kezd, ekkor fedjük le az edényt, mérsékeljük a lángot, és főzzük az ételt csendesen, lassú tűzön, 15 percig.
- 6 Eközben közepes lángon forrósítsunk fel egy kis, vastag aljú lábast. Tegyük bele a koriandert, a köményt és

- az egész borsot, és keverve süssük 30 másodpercig, amíg illatozni kezdenek. Utána vegyük ki a serpenyőből, hagyjuk kihűlni, és törjük össze.
- 7 Adjuk a fűszerkeveréket a húshoz, és lefedve, lassú tűzön főzzük további 25-30 percig.
- 8 Távolítsuk el a fahéjrudakat, és keverjük az ételbe a tejszínt és a maradék koriandert. Korianderhajtásokkal díszítve tálaljuk.
A tálaláshoz: Kurkumás rizs (224. o.) és vegyes saláta illik hozzá.

Tápérték adagonként

- Energia 1323 kJ (315 kcal)
- Szénhidrát 14 g
- Fehérje 31 g
- Zsír 14 g (ebből telített zsír 5 g)



ASZALT
SÁRGABARACK

tészták, gabonafélék



Zsírszegény tipp

A bányafilé olyan puha, hogy ha nagy lángon, hirtelen kisütjük, alig szükséges hozzá zsír.



Tápérték adagonként

- Energia 2348 kJ (559 kcal)
- Szénhidrát 69 g
- Fehérje 34 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 5 g)

Fűszeres metélt bányásülttel

A thaiöldi fűszerekkel ízesített vékony hosszúmetélt pompásan illik a hirtelen sült, puha bányászeletekhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 10-15 perc
2 SZEMÉLYRE

- 1/2 kávéskanál olívaolaj
- 200 g bányafilé, vékonyra szeletelve
- 2-3 kávéskanál szezámolaj
- 250 g friss tojásos, parajos és paradicsomos, vékony szalagteszta (tagliolini) vegyesen, vagy más vékony hosszúmetélt
- 4 evőkanál összevágott, friss koriander
- 2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem
- 2 gyenge piros húsu chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
- 2 gyenge, zöld húsu chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 1/2 zöldcitrom leve
- só, fekete bors
- Tabasco-szósz, ízlés szerint

- 1 Forraljunk egy lábasban sós vizet. Forróvízünk fel egy nagy teflonserpenyőt és kenjük ki az olívaolajjal. Süssük a bányászeleteket 1-2 percig, amíg megbarnulnak. Tegyük át egy tányérba, csepegtessük rá a szezámolajat, és tartsuk melegen.
- 2 Tegyük a tésztát a forrásban lévő vízbe, és főzzük ki a csomagoláson javasolt előírás szerint.
- 3 Szűrjük le a tésztát, és keverjük hozzá a koriandert, a petrezselymet, a piros és zöld chilipaprikát, a fokhagymát, a zöldcitrom levét, egy csipetnyi sót és sok frissen őrölt fekete borsot. Adjunk hozzá egy kevés Tabasco-szószot és még néhány csepp szezámolajat, ízlés szerint.
- 4 Halmozzuk fel a fűszeres tésztát a tányérokra, és tegyük a tetejére a bányászeleteket.



ZÖLD HÚSU CHILIPAPRIKA

Tagliatelle carbonara

Tápérték adagonként

- Energia 2470 kJ (588 kcal)
- Szénhidrát 84 g
- Fehérje 24 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 6 g)

A baconnel, tojással és tejszínnel ízesített szalagtesztából készült, meleg vacsorához feleannyi zsír sem szükséges, mint amennyit ennek a népszerű olasz ételnek egyéb változatainál használunk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 15-20 perc
2 SZEMÉLYRE

- 1 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 1 mogyoróhagyma, apróra vágva
- 2 evőkanál száraz fehérbor
- 200 g tagliatelle vagy fettuccine
- só, fekete bors
- 50 g húsos, füstölt bacon, bőr nélkül
- 2 evőkanál zsírszegény tejszín
- 2 tojás
- 1 evőkanál frissen reszelt parmezán sajt
- 1 evőkanál összevágott, friss petrezselyem



Zsírszegény tipp

A fehérbor zamata pótolja a zsíros tejszínt, amelyet ennél az ételnél hagyományosan nagy mennyiségben használnak.

- 1 Főzzük a fokhagymát, a mogyoróhagymát és a bort egy teflonserpenyőben, nagy lángon, 2-3 percig, amíg a bor elpárolog.
- 2 Forraljunk egy nagy lábasban vizet, tegyük bele a tésztát és egy csipetnyi sót, és főzzük a csomagoláson javasolt előírás szerint.
- 3 Közben vágjuk a bacont vékony csíkokra, és adjuk a mogyoróhagymás keverékhez. Süssük hirtelen, nagy lángon 2-3 percig, amíg a szalonna átsül és ropogós lesz.
- 4 Keverjük össze egy kis tálban a tejszínt, a tojást, a sajtot és a petrezselymet, és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

- 5 Szűrjük le a tésztát, majd tegyük vissza a lábasba, adjuk hozzá a szalonnás és mogyoróhagymás keveréket, és melegítsük át 1 percig.
- 6 Vegyük le a lábast a tűzről és keverjük hozzá a tejszínes-tojásos keveréket. A tojás a tészta melegétől besűrűsödik; ha mégsem így lenne, tegyük a lábast takaréklángra, és süssük a keveréket 1-2 percig, kevergetve, amíg besűrűsödik és krémszerű lesz. Merjük tányérokba, és tálaljuk.
Változat: A bacont helyettesíthetjük hajszálvékony füstölt sonkával, amelynek kevesebb a zsírtartalma. Vegetáriánusok használhatnak szeletelt bimbós csiperkegombát helyette.

Lasagne padlizsánnal

A szeletelt padlizsán remek töltelék ehhez a pompás vegetáriánus lasagnéhoz, amely a felhasználást megelőző napon elkészíthető.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc; áztatás: 30-40 perc
FŐZÉS: 1 óra 30 perc–1 óra 45 perc
4 SZEMÉLYRE

600 g padlizsán, 5 mm-es szeletekre vágva
só, fekete bors

9-12 lap száraz, parajos lasagne
olívaolaj, a tűzálló tál kikenéséhez
25 g parmezán sajt, lereszelve

A besamelmártáshoz:

600 ml sovány tej
35 g sárgarépa, szeletelve
1 mogoróhagyma, vékonyra szeletelve
1 babérlevél
1 szegfűszeg
1 nagy szál friss, sima levelű petrezselyem
12 egész fekete bors
35 g 70%-os lágy margarin
35 g sima, fehér liszt
1 egész szerecsendió (reszelésre)

A paradicsommártáshoz:

1 evőkanál olívaolaj
250 g vöröshagyma, apróra vágva
1 gerezd fokhagyma, összezúzva
800 g darabolt konzervparadicsom
1 kávéskanál szárított szurokfű (oregano)
4-6 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom

- 1 Először készítsük el a besamelmártást. Öntsük a tejet egy lábasba, tegyük bele a sárgarépát, a mogoróhagymát, a babérlevelet, a szegfűszeget, a petrezselymet és az egész borsszemeket, majd forraljuk fel. Vegyük le a lábast a tűzről, fedjük be, és hagyjuk a keveréket ázni 30-40 percig.
- 2 Közben készítsük el a paradicsommártást. Hevítsük az olívaolajat közepes lángon egy nagy lábasban, tegyük bele a hagymát, és fonnyasszuk 6-8 percig, amíg megpuhul, de még nem pirul meg.
- 3 Tegyük a fokhagymát a lábasba, és pirítsuk még 1-2 percig. Adjuk hozzá a paradicsomot és a szurokfűvet, forraljuk fel, majd főzzük csendesen, fedő nélkül gyakran kevergetve, 45 percig, vagy amíg a mennyiség kb. az egyharmadára nem csökken. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 4 Közben gőzöljük a padlizsánt adagonként, egyszerre csak egy réteget, adagonként 4-5 percig, amíg megpuhul. Ezután tegyük félre.
- 5 Amíg a padlizsánt gőzöljük, forraljunk egy nagy lábasban vizet. Főzzük ki a lasagnét, egyszerre csak néhány lapot, 8 percig, vagy amíg megpuhul.



Öblítsük le hideg vízzel, csurgassuk le, és tegyük félre.

- 6 A besamelmártás befejezéséhez szűrjük le a tejet, amely magába szívta az ízesítőket, ez utóbbiakat dobjuk ki. Olvasszuk meg egy serpenyőben a margarint, keverjük hozzá a lisztet, és pirítsuk 1 percig. Ezután habverővel vagy fakanállal lassan keverjük hozzá a tejet, és forraljuk fel, állandóan kevergetve, amíg a mártás olyan sűrű nem lesz, hogy a kanál hátán vékony hártaréteg marad. Főzzük csendesen 3 percig, majd adjuk hozzá a sót, a borsot és a frissen reszelt szerecsendiót.
- 7 Közben melegítsük elő a süttőt 180 °C-ra (gázsütő: 4. fokozat). Kenjünk ki vékonyan olajjal egy 25x20x5 cm-es tűzálló tálat.
- 8 Tegyük három tézstalapot a tál aljára, öntsük rá a paradicsommártás felét, és szórjuk meg a bazsalikom felével. Rakjuk a tetejére egy rétegben a padlizsán felét, és merjük rá a besamelmártás egyharmadát. Folytassuk a rétegek lerakását úgy, hogy a tetejére lasagne-tézstalap kerüljön. Öntsük rá a maradék besamelmártást, és szórjuk meg a parmezán sajtjal.
- 9 Süssük 35-40 percig, amíg aranybarna nem lesz, és bugyogva forr. Tálaljuk közvetlenül a tálból.
Változat: A lasagnét előre is elkészíthetjük: rakjuk össze a tálban, majd fedjük le lazán fóliával, és tegyük a hűtőbe, amíg sütni nem kezdjük.



Főtt tészta babbal

A kagylótészta és a bab keverékéből készült olasz raguból lakatató vacsora kerekedik.

ELŐKÉSZÍTÉS: 25 perc
FŐZÉS: 50-55 perc
6 SZEMÉLYRE

6 evőkanál olívaolaj
75 g sárgarépa, kockákra vágva
1 zellerszár, összezúzva
3 gerezd fokhagyma, összezúzva
50 g vöröshagyma, összezúzva
1 evőkanál összezúgott, friss rozsmaring
400 g borlotti- vagy pintobabkonzerv, lecsurgatva és leöblítve
600 ml paradicsom-passata (szítán áttört, sűrű paradicsommártás)
300 ml zöldségalaplé
1 kávéskanál porcukor
125 g kis alakú száraztészta, pl. kagylótészta
2 evőkanál összezúgott, friss petrezselyem
só, fekete bors
A díszítéshez: néhány friss rozsmaringhajtás
A tálaláshoz: 25 g parmezán sajt, lereszelve

- 1 Hevítsünk olajat egy tűzálló tálban, és óvatosan pároljuk a répát, a zellert, a fokhagymát, a hagymát és a rozsmaringot 10 percig, vagy amíg megfogyynadnak, de még nem pirulnak meg.
- 2 Keverjük hozzá a babot, a passatát, az alaplé-t és a cukrot, majd forraljuk fel. Ezután fedjük be, mérsékeljük a lángot, és főzzük csendesen kb. 25 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- 3 Tegyük bele a tésztát és a petrezselymet, és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Főzzük még csendesen, fedő alatt 5 percig, amíg a tészta *al dente* nem lesz. (Az olasz kifejezés *harapha-tót* jelent: a tésztát nem szabad túl puhára főzni.) Tálaljuk rozsmaringgal és parmezán sajtjal meghintve.

Tápérték adagonként

- Energia 958 kJ (228 kcal)
- Szénhidrát 35 g
- Fehérje 9 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 1 g)

Tápérték adagonként

- Energia 1315 kJ (313 kcal)
- Szénhidrát 33 g
- Fehérje 14 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 4 g)

Zsírsegény tipp

Ebben a receptben a padlizsánt gőzöljük, így nem kell nagy mennyiségű olajban kisütöni, amit úgy szív magába, mint a szivacs.

Tápérték adagonként

- Energia 886 kJ (211 kcal)
- Szénhidrát 34 g
- Fehérje 9 g
- Zsír 5 g (ebből telített zsír 1 g)

Tagliatelle nyári zöldségekkel

Válasszuk a legfrissebb zöldségeket ehhez a könnyű, citrommal, tárkonnyal és fokhagymával ízesített tésztaételhez, amelyben a zöldségek izei pompásan érvényesülnek.

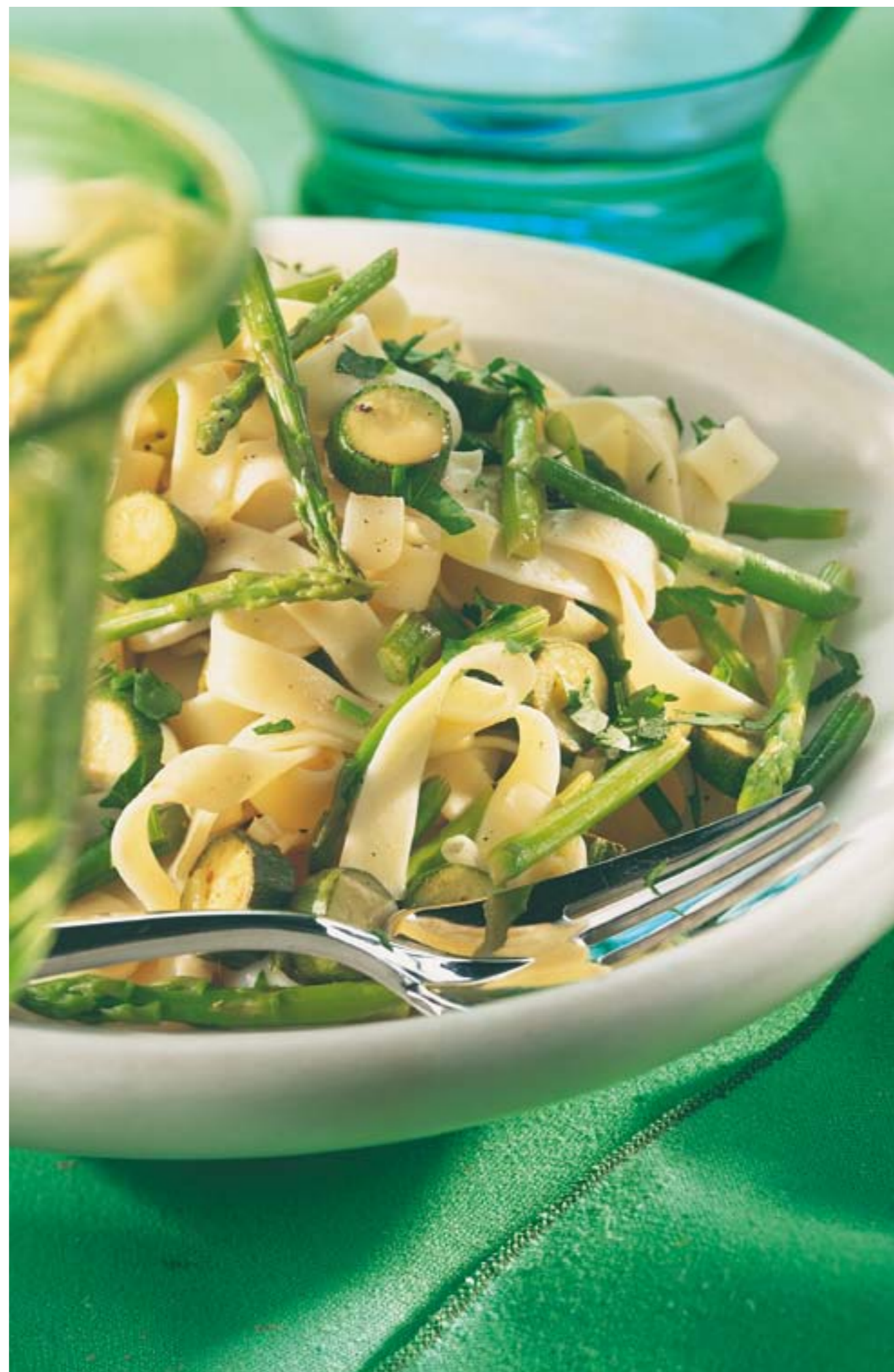
ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc

FŐZÉS: 15-20 perc

4 SZEMÉLYRE

- 250 g vékony spárga
- 150 g zöldbab
- 200 g kis cukkini
- 150 g zsenge póréhagyma
- 500 g friss, tojásos tagliatelle (szalagtészta) vagy más vékony tészta
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 4 evőkanál citromlé (ízlés szerint)
- 2 kávéskanál összevágott, friss tárkony
- só, fekete bors
- 2-3 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem

- 1 Forraljunk két lábasban vizet. Hántsuk le a spárgáról külső hárttyáját-héját, és aprítsuk 2,5 cm-es darabokra. Metsszük le a zöldbab végeit, és vágjuk ketté. Hámozzuk meg vékonyan a cukkinit. Szedjük le a póréhagyma külső leveleit, vágjuk hosszában négyfelé, majd 1 cm-es szeletekre.
- 2 Tegyük a spárgát és a zöldbabot az egyik lábas forrásban lévő vizébe, és főzzük 4 percig, vagy amíg épphogy puhák lesznek. Szűrjük le a zöldségeket, hűtsük le hideg vízben, és tegyük félre.
- 3 Dobjuk a tésztát a másik lábas forrásban lévő vizébe, és főzzük ki a csomagoláson javasolt utasítás szerint.
- 4 Közben hevítsük az olívaolajat egy wokban vagy egy vastag falú teflonserpenyőben közepes-nagy lángon. Tegyük bele a fokhagymát, és keverve süssük fél percig, majd adjuk hozzá a cukkinit és a póréhagymát, és keverve süssük kb. 3 percig, amíg a cukkini megpuhul, de még nem fő szét.
- 5 Tegyük a spárgát és a zöldbabot a wokba vagy a serpenyőbe, és keverve süssük 1 percig, majd adjuk hozzá a citromlét és a tárkonyt. Vegyük le a lángról, és sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint.
- 6 Szűrjük le a tésztát, tegyük félre a főzőlevet. Keverjük a tésztát a zöldségekhez; ha szükséges, locsoljunk rá néhány kávéskanálnyi főzőlevet. Szórjuk meg petrezselyemmel és fekete borssal, majd tálaljuk.



Paradicsomos tészta katalán módra

A sűrű, friss szószban, spanyol módra főtt tészta laktató körítés hús- vagy halételhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc

FŐZÉS: 30 perc

4 SZEMÉLYRE



500 g paradicsom, darabolva

1 egész fej fokhagyma, gerezdekre szedve és megtisztítva

150 g vöröshagyma, összevágva narancshéjsík, kb. 5 cm hosszú

2 babérlevél és 2 szál friss kakukkfű, összekötve 10-12 szál sáfrány

600 ml zöldségalaplé

csipetnyi porcukor

1 evőkanál olívaolaj

225 g vermicelli (levesbe való cérnametét),

darabokra törve

só, fekete bors

A díszítéshez: friss bazsalikomhajtás

- 1 Tegyük egy lábasba a paradicsomot, a fokhagymát, a narancshéjat, a fűszernövényeket, a sáfrányt, az alaplét és a cukrot, majd forraljuk fel. Fedjük be, és mérsékelt lángon főzzük 20 percig.
- 2 Dobjuk ki a fűszernövényeket és a narancshéjat, azután turmixoljuk össze a levest.
- 3 Tegyük vissza a pürét a lábasba, keverjük hozzá az olajat, a cérnametétet, és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Forraljuk fel, majd főzzük csendesen, fedő nélkül 8-10 percig, időnként megkeverve, amíg a tészta megfő, és a leves besűrűsödik. Ellenőrizzük az ízesítést, és tálaljuk bazsalikommal díszítve.

Tápérték adagonként

- Energia 1177 kJ (280 kcal)
- Szénhidrát 55 g
- Fehérje 7 g
- Zsír 4 g (ebből telített zsír 1 g)

Pappardelle padlizsánmártással

Ebben a tésztából és a különleges, szójjával ízesített padlizsánmártásból készült, étvágygerjesztő vacsora fogásban a Kelet és a Nyugat ízei keverednek.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc

FŐZÉS: 30 perc

4 SZEMÉLYRE

- 1 evőkanál olíva- vagy földimogyoróolaj
- 1-2 friss, piros húsú chilipaprika, kimagozva és durvára vágva
- 4 gerezd fokhagyma, durvára vágva
- 100 g vöröshagyma, összevágva
- 1 piros húsú paprika, darabokra vágva
- 600 g bébipadlizsán, hosszában kettévágva és fölszeletelve
- 2 evőkanál citromlé
- 3 evőkanál sötét színű szójaszószt
- 300 ml zöldség- vagy csirkealaplé
- 2 kávéskanál paradicsompüré



- só
- 400 g száraz pappardelle vagy más szalagtészta
- 3 evőkanál összevágott friss koriander vagy petrezselyem
- A díszítéshez:** összevágott petrezselyem

- 1 Hhevítsünk olajat nagy lángon egy nagy serpenyőben, tegyük bele a chilipaprikát, a fokhagymát, a hagymát és a paprikát, majd kevergetve süssük 3-4 percig, amíg a hagyma barnulni nem kezd.
- 2 Tegyük a padlizsánt a serpenyőbe, és süssük még 3-4 percig, gyakran kevergetve.
- 3 Keverjük a citromlét, a szójaszószt, az alaplét, a paradicsompürét és az ízlés szerinti sót a zöldséghez. Forraljuk fel, majd mérsékeljük a lángot, és főzzük csendesesen 20 percig. Állítsuk a lángot nagyobbra, és forraljuk 3-4 percig, amíg a folyadék nagy része el nem párolog.
- 4 Közben forraljunk vizet, és főzzük ki a szalagtésztát a csomagoláson javasolt utasítás szerint.
- 5 Szűrjük le a tésztát, és osszuk szét négy tányéron. Szórjuk a koriandert vagy a petrezselymet a padlizsánkeverékbe, majd merjük a zöldséget a tésztára, és díszítsük az összevágott petrezselyemmel.

Tápérték adagonként

- Energia 1785 kJ (425 kcal)
- Szénhidrát 84 g
- Fehérje 16 g
- Zsír 5 g (ebből telített zsír 1 g)



PAPPARDELLE

Soba lencsével, parajjal és sárgaréppával

A hajdinából készült, erőteljesen dióízű soba – kínai hosszúmetélt – jól illik a lencsés-zöldséges keverékhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc

FŐZÉS: 20-30 perc

4 SZEMÉLYRE

- 125 g puyi lencse
- 1 babérlevél
- 2 kávéskanál olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma, összevágva
- 100 g lilahagyma, összevágva
- 75 g sárgarépa, apróra kockázva
- 1 zellerszár, apróra vágva
- 2 kávéskanál dijoni mustár
- 2 evőkanál száraz sherry
- só, fekete bors
- 150 g friss parajlevél, durvára aprítva
- 250 g száraz soba (kínai hosszúmetélt)
- 2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem

- 1 Tegyük a lencsét a babérlevéllel együtt egy lábasba, öntsünk rá hideg vizet, és forraljuk fel. Ezután mérsékeljük a lángot, és főzzük csendesesen 10-15 percig, amíg a lencse megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre.
- 2 Közben melegítsünk olajat egy teflonserpenyőben takaréklángon. Tegyük bele a fokhagymát és a hagymát, fedjük le, és pirítsuk 7-10 percig, amíg megpuhulnak. Forraljunk vizet a tésztának.
- 3 Tegyük a leszűrt lencsét, a sárgarépát, a zellert, a mustárt és a sherryt a serpenyőbe a hagymához, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd keverjük jól össze. Állítsuk közepesre a lángot, fedjük le a serpenyőt, és főzzük a keveréket 2-3 percig.
- 4 Adjuk hozzá a parajt és öntsünk hozzá 75 ml forró vizet, ismét fedjük le a serpenyőt, és főzzük a zöldséget még 1 percig, vagy amíg megpuhul, meleg vízzel felöntve, ha nagyon elfőné a levét. Ellenőrizzük az ízesítést.
- 5 Főzzük ki a tésztát a csomagoláson javasolt utasítás szerint.

- 6 Szűrjük le, a főzővízből egy keveset tegyünk félre. Keverjük a lencsés keveréket és a petrezselymet a tésztához. Ha száraz, szükség esetén öntsük fel egy kis főzővízzel. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és tálaljuk. **Tipp:** Ehhez az ételhez francia puyi lencsét (vagy barna lencsét) használjunk, mert ez más fajtákhoz képest jobban megtartja az alakját és állagát.

Tápérték adagonként

- Energia 1457 kJ (347 kcal)
- Szénhidrát 61 g
- Fehérje 18 g
- Zsír 4 g (ebből telített zsír 1 g)





Fekete spagetti sárga paprikamártással

Tápérték adagonként

- Energia 1693 kJ (403 kcal)
- Szénhidrát 81 g
- Fehérje 14 g
- Zsír 5 g (ebből telített zsír 1 g)

A sült paprika és a balzsamecet íze remekül kiegészítik egymást, és a belőlük készített mártás látványa a fekete színű tésztán váratlan, kontrasztos színhatást eredményez.

ELŐKÉSZÍTÉS: 15 perc; állásidő: 5 perc
FŐZÉS: 20 perc
4 SZEMÉLYRE

4 sárga húsu paprika, összesen kb. 650 g
400 g fekete színű spagetti vagy más hosszú, vékony száraztészta
2 kávéskanál balzsam- vagy sherryecet
1 evőkanál extra zöld olívaolaj
1 evőkanál összevágott, friss fűszernövény (bazsalikom, metélőhagyma vagy petrezselyem) só, fekete bors

- 1 Állítsuk a grillsütőt nagy fokozatra, és béleljük ki a grillsütőlapot fóliával. Vágjuk félbe a paprikát, távolítsuk el a csutkát és a magokat, majd tegyük a sütőlapra vágott oldalával lefelé, és nyomjuk laposra a tenyerünkkel. Grillezjük 20 percig, vagy amíg a bőre felhólyagosodik, vagy kissé égett lesz, de a húsa még nedves marad.
- 2 Vegyük ki a sütőlapot a sütőből, hajtuk a fóliát a paprika fölé, és zárjuk össze zacskóformára. Hagyjuk állni 5 percig.
- 3 Közben forraljunk vizet, és főzzük ki a tésztát a csomagoláson javasolt utasítás szerint.
- 4 A mártáshoz hámozzuk meg a paprikát, az égett héját dobjuk ki. Tegyük a húsát robotgépbe az ecettel, az olívaolajjal és a fűszernövényekkel (egy keveset tegyünk félre a díszítéshez). Keverjük simára. A hozzávalókat egy edénybe téve a pürésítést kézimixerrel is elvégezhetjük. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és ha szükséges, óvatosan melegítsük fel újra.
- 5 Amikor a tészta megfőtt, szűrjük le, és osszuk el négy tányéron. Merjük rá a mártást, és tálaljuk a félretett fűszernövényekkel díszítve.

Garnélás, bazsalikomos, gyömbéres ravioli

Tápérték adagonként

- Energia 1819 kJ (433 kcal)
- Szénhidrát 59 g
- Fehérje 46 g
- Zsír 3 g (nem tartalmaz telített zsírt)

Ebben a házi tésztához készült, élvezetes töltelékben a konzervgarnélát friss fűszernövényekkel és csipős fűszerekkel „dobjuk fel”.

ELŐKÉSZÍTÉS: 1 óra; pihentetés: legalább 30 perc
FŐZÉS: 25 perc
4 SZEMÉLYRE

A tésztához:

180 g grízes liszt vagy olasz rétesliszt
125 g sima, fehér liszt és egy kevés a tészta beszórásához
só, fekete bors

A töltelékhez:

850 g konzervgarnéla
2 tojásfehérje
4 evőkanál összevágott, friss bazsalikom
4 evőkanál összevágott, friss koriander
1 nagy, friss, piros húsu chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
2 kávéskanál apróra vágott fokhagyma
2 kávéskanál finomra reszelt gyömbér

A díszítéshez: szezámolaj és friss bazsalikom-hajtások

A tálaláshoz: gőzölt zöldségek

- 1 A tészta elkészítéséhez szitáljuk keverőtálba a kétféle lisztet és egy csipetnyi sót. Alakítsunk ki a közepén egy kis mélyedést, öntsünk bele 175 ml vizet, és keverjük, amíg szilárd, de nem ragadós tésztát kapunk. Tegyük hozzá egy evőkanál vizet, ha a keverék túl száraz, vagy lisztet, ha túl híg.
- 2 Gyúrjuk a tésztát 3-4 percig, amíg ruganyos nem lesz, majd borítsuk be lazán műanyag fóliával, és tegyük félre legalább 30 percig pihenni.
- 3 Közben a töltelékhez csepegtessük le egy szűrőben a garnélarákot, majd tegyük egy tálba a tojásfehérjével, a bazsalikommal, a korianderrel, a chilipaprikával, a fokhagymával és a gyömbérral együtt, és jól keverjük össze. Ízesítsük fekete borsal ízlés szerint, és tegyük félre.
- 4 Vágjuk a nyers tésztát nyolc egyenlő darabra, majd sodrófával nyújtuk ki mindegyiket egy hosszú csíkra. Állítsuk a tésztaanyújtó gépet a legszélesebb fokozatra, és nyújtunk ki egy tésztaacskót. Hajtsuk a tésztát félbe, enyhén szórjuk be liszttel, hogy ne ragadjon, és a gép segítségével újra nyújtuk ki. Hajtogassuk, lisztezzük, és még egyszer nyújtuk ki, majd tegyük félre. Ismételjük meg az eljárást a maradék csíkokkal.
- 5 Állítsuk a gépet a következő fokozatra, és nyújtunk ki minden egyes tésztaacskót egyszer; ezután vegyük kisebbre a fokozatot, és nyújtuk tovább a tésztaacskókat. Folytassuk a fokozatok egyre kisebbre állítását és a tészta nyújtását, amíg elérjük az ötödik vagy hatodik fokozatot – a tésztának nagyon vékonynak kell lennie.
- 6 Forraljunk egy nagy lábasban vizet.
- 7 Használjunk egy fűrészfogú, 4-5 cm-es pogácsaszaggatót a kerek tésztaalapok kivágásához. Tegyük 1-2 púpozott kávéskanál töltelékkel a kerek tésztaalap egyik felének a közepére, nedvesítsük meg vízzel a széleket, és hajtuk rá a másik felét. A széleket nyomjuk össze szorosan, hogy a töltelék körülrádjuk, és a dupla réteg tésztát elvékonyítsuk. A ravioli kivágásához és megtöltéséhez használhatunk ravioli-adagolót is, követve a használati utasítást.
- 8 Tegyük a raviolit adagonként a forrásban lévő vízbe, és főzzük 3 percig, majd csurgassuk le egy szűrőedényben, és tartsuk melegen. Halmozzuk tányérokra és szórjuk meg néhány csepp szezámolajjal és friss bazsalikommal. Tálaljuk gőzben párolt zöldségekkel, mint pl. csíkokra vágott sárgaréppával és póréhagymával.

Változat: Ha nincs tésztaanyújtó gépünk, használjunk won ton batyut (kínai boltokban készen kapható, leveles tésztát) a töltelék beburkolására, és gőzöljük 5 percig. Ha nem kapunk grízes vagy olasz réteslisztet, használjunk magas sikeértartalmú, sima, fehér lisztet.





Tagliatelle kagylós kapormártásban

Tápanyagérték adagonként

- Energia 2738 kJ (652 kcal)
- Szénhidrát 95 g
- Fehérje 38 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 3 g)

A kapor- és sáfrányillatú, friss kagylóból pompás étel készíthető.

ELŐKÉSZÍTÉS: 50 perc
FŐZÉS: 20-25 perc
4 SZEMÉLYRE

2 kg friss kagyló
 300 ml száraz fehérbor
 2 babérlevél
 2 szál friss petrezselyem
 2 citromkarika
 só, fekete bors
 400 g száraz tagliatelle (szalagteszta)
 1 evőkanál kukoricaliszt
 10-12 szál sáfrány, ízlés szerint
 3 evőkanál összevágott, friss kapor
 250 g joghurt

- 1 A kagylókat alaposan sűroljuk le, „szakálltalanítsuk” (távolítsuk el a fonalszerű anyagot, amellyel a kagylók a sziklához tapadnak), és jól öblítsük át. Dobjuk el a sérülteket és a nyitva maradtakat.
- 2 Osszuk el a kagylókat két nagy lábasban, majd tegyünk mindegyikbe 150 ml bort, 1 babérlevelet, 1 szál petrezselymet és 1 citromkarikát. Fedjük be, és főzzük 6-8 percig nagy lángon, a lábasokat gyakran rázogatóva, amíg az összes kagyló kinyílik. Ne főzzük a javasolt időnél tovább,

mert megkeményedik. Dobjuk el, amelyik nem nyílt ki.

- 3 Közben tegyünk egy nagy szűrőedényt egy nagy tál fölé és béleljük ki muszlinkendővel vagy háztartási papírtörülkövel. Mihelyt a kagylók kinyíltak, öntsük át a szűrőedénybe, csurgassuk le és hagyjuk kihűlni, a folyadékot tegyük félre. A kagylót vegyük ki a héjából, és tegyük egy tálba.
- 4 Forraljunk egy nagy lábasban sós vizet, és főzzük ki a szalagtesztát.
- 5 Közben öntsük a leszűrt kagylós folyadékot egy lábasba, forraljuk fel, majd addig főzzük, amíg a lé 300 ml-re nem csökken. Ellenőrzésképpen időnként öntsük mérőedénybe.
- 6 Keverjük össze a kukoricalisztet 1 evőkanál hideg vízzel, és keverjük a megmaradt kagylós folyadékhoz. Adjuk hozzá a sáfrányt ízlés szerint, és ismét forraljuk fel, folyamatosan kevergetve. Ezután mérsékeljük a lángot, tegyünk bele 2 evőkanál kaprot, és hagyjuk a mártást csendesen főni 5 percig, hogy magába szívja az ízeket.
- 7 Habverővel vagy fakanállal keverjük a joghurtot fokozatosan a mártásba, majd adjuk hozzá a kagylót, és közepes lángon forrósítsuk fel. Ne hagyjuk a mártást felforrni, mert csomós lesz, és a kagylók megkeményednek. Nem kell megsózni.
- 8 Szűrjük le a tesztát, és keverjük a mártáshoz. Osszuk el négy tányéron, díszítsük borssal és a maradék kaporral, majd tálaljuk.



Spagetti fésűkagylóval és sült paprikával

Tápanyagérték adagonként

- Energia 2596 kJ (618 kcal)
- Szénhidrát 86 g
- Fehérje 40 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 2 g)

Az édes ízű sült paprika és a megperzselt fésűkagyló tökéletes páros ebben az egyszerű receptben.

ELŐKÉSZÍTÉS: 25 perc
FŐZÉS: 20 perc
4 SZEMÉLYRE

2 piros húsú paprika
 2 sárga húsú paprika
 1/2 kávéskanál pelyhesített vagy összezúzott, szárított, piros húsú chilipaprika (ízlés szerint)
 1 nagy citrom reszelt héja és leve
 4 evőkanál olívaolaj
 6 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem só, fekete bors
 400 g száraz spagetti
 450 g friss fésűkagyló
 3 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
A díszítéshez: 1 citrom, 8 gerezdre vágva, és reszelt parmezán sajt, tetszés szerint

- 1 Melegítsük elő a grillsütőt. Vágyuk a paprikákat negyedekre, csumázzuk ki, és tegyük a vágott oldalukkal lefelé a grillsütőlapra. Grillezzük kb. 8 percig, amíg a bőrük felhólyagosodik és megfeketedik. Tegyük át egy tálba, és fedjük le műanyag fóliával.
- 2 Amikor eléggé kihűlt és meg lehet fogni, húzzuk le a héját, és a paprikát vágjuk apró kockákra. Tegyük egy tálba a chilipaprikával, a citromhéjjal és 2 evőkanál olajjal együtt. Keverjük hozzá a petrezselymet (egy keveset őrizzünk meg a díszítéshez), és tegyük félre.
- 3 Forraljunk egy nagy lábasban sós vizet, és főzzük ki a spagettit a csomagoláson feltüntetett utasítás szerint. Szűrjük le, és tartsuk melegen.
- 4 Közben óvatosan távolítsuk el a kemény, fehér izmokat a fésűkagylóról, és a meszes részt is, ha van rajta, majd húzzuk ki a sötét színű tápcsatornát. Ezután mossuk meg és törölgessük szárazra a kagylókat. Ha túl nagyok, vágjuk őket ehető nagyságú darabokra. Dobjuk a kagylókat 1 evőkanál olajba, és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 5 Forrósítsunk fel egy bordás fenekű, öntöttvas serpenyőt vagy egy nagy teflonserpenyőt. Amikor a spagetti már majdnem megfőtt, perzseljük a fésűkagylókat 2-3 percig a grillsütőlapon, egyszer megforgatva. Színük legyen nagyon enyhén barnás, de tejszerű, és legyenek jól megsülve, ha felvágjuk őket. Ne süssük túl, nehogy megkeményedjenek!
- 6 Hevítsünk 1 evőkanál olajat egy teflonserpenyőben. Pirítsuk a fokhagymát 1 percig, majd keverjük hozzá a sült paprikakeveréket. Amikor felmelegedett, tegyük hozzá a fésűkagylót, a citromlét és a spagettit. Alaposan keverjük össze, és díszítsük a félretett petrezselyemmel és egy kevés fekete borssal. Tálaljuk a tesztát citromgerezdekkel és frissen reszelt parmezán sajttal, tetszés szerint.



PARMEZÁN SAJT RESZELÉSE

Spagetti tonhállal és a tenger gyümölcseivel

A reszelt sajt nélkül tálalt spagetti marinara gyors és könnyű, zsírszegény fogás.



ELŐKÉSZÍTÉS: 5 perc
FŐZÉS: kb. 20 perc
4 SZEMÉLYRE

2 evőkanál olívaolaj
2 gerezd fokhagyma, összezúzva
100 g vöröshagyma, összezúzva
csipetnyi cayenne-i bors
400 g fűszernövényekkel ízesített, darabolt konzervparadicsom, vagy friss, darabolt paradicsom 1 kávékanál szárított fűszernövényvel összekeverve
1 evőkanál paradicsompüré
2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem
250 g száraz spagetti
225 g konyhakész tenger gyümölcsei, vegyesen, ha mélyhűtött, kiolvasztva
200 g sós vízben vagy vízben eltett konzerv tonhal, lecsepegtetve
só, fekete bors
A díszítéshez: friss petrezselyem-szálak

- 1 Hevítünk olajat egy teflonlábasban, és pirítjuk a fokhagymát és a hagymát 4-5 percig, amíg megfonnyadnak.
- 2 Tegyük bele a cayenne-i borsot és pirítjuk még 1 percig, majd keverjük hozzá a paradicsomot, a paradicsompürét és a petrezselymet, és főzzük csendesen 5 percig, időnként megkeverve.
- 3 Közben forraljunk egy nagy lábasban vizet, és főzzük ki a spagettit a csomagoláson feltüntetett utasítás szerint.
- 4 Adjuk a kagylós-rákos keveréket és a tonhalat a paradicsommártáshoz, melegítsük óvatosan 3-4 percig, majd sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 5 Szűrjük le a spagettit, és osszuk el négy tányéron. Merjük a mártást a tésztára, és tálaljuk petrezselyem-szálakkal díszítve.

Tápérték adagonként

- Energia 1491 kJ (355 kcal)
- Szénhidrát 54 g
- Fehérje 30 g
- Zsír 4 g (ebből telített zsír 1 g)

Tagliatelle tigrisrákkal és paradicsomos vinaigrette-tel

A hirtelen kisütött, ínycsiklandó nagy rákokat bazsalikommal fűszerezett, lédús paradicsomos öntettel tálalt, friss tésztára szórjuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 40 perc
FŐZÉS: 10 perc
4 SZEMÉLYRE

750 g paradicsom
1 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom
1/2 evőkanál pezsgőecet vagy más fehérborecet
2 evőkanál olívaolaj
só, fekete bors
500 g nyers tigrisgarnéla, fej nélkül, ha mélyhűtött, kiolvasztva
250 g friss tagliatelle (szalagtészta)
3 gerezd fokhagyma, összezúzva
A díszítéshez: bazsalikomlevelek

- 1 Forraljunk egy kannában vizet. Vágjunk keresztet a paradicsomok aljába, öntsük le forrásban lévő vízzel, hagyjuk állni 1-2 percig, majd húzzuk le a bőrt. Vágjuk negyedekre, és egy nagy keverőtál peremére tett nejlon-szűrő fölé magozzuk ki őket.
- 2 Vágjuk kockára a paradicsom húsát, és tegyük a tálban felfogott léhez, majd keverjük hozzá a bazsalikomot, az ecetet és 1 evőkanál olajat. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és tegyük félre. Forraljunk a tésztának egy lábasban vizet.
- 3 Fejtsük le a páncélt a rákokról, majd húzzunk végig hosszában mindegyik hátán egy éles kis kést, és emeljük ki a sötét színű tápcsatornát. Öblítsük le a rákokat, és itassuk szárazra háztartási papírtörlővel.
- 4 Tegyük a tésztát a lobogó vízbe, és főzzük ki.
- 5 Közben hevítünk nagy lángon 1 evőkanál olajat egy nagy teflonserpenyőben. Amikor az olaj már nagyon forró, a rákokat fűszerezzük meg, és keverve süssük 2 percig. Adjuk hozzá a fokhagymát, és süssük ugyanígy még 2-3 percig, amíg a rákok teljesen rózsaszínűre nem pirulnak.
- 6 Szűrjük le a tésztát, és borítsuk a paradicsomos vinaigrette-be (olajjal, ecettel és fűszerekkel készült salátaöntet). Keverjük hozzá a megpirult rákokat és a fokhagymával ízesített olajat, díszítsük friss bazsalikomlevelekkel, és tálaljuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1478 kJ (352 kcal)
- Szénhidrát 40 g
- Fehérje 30 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 1 g)



Vermicelli mustármagos-chilis kókusszal



Az erős mustármaggal elegített kókusz különösen pikánssá teszi ezt a rizslisztből készült tészta fogást.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc
FŐZÉS: 15 perc
4 SZEMÉLYRE

225 g száraz, rizslisztből készült vermicelli (vékony spagetti)
25 g cukormentes, aszalt kókuszdió
2 evőkanál napraforgóolaj
1/2 kávéskanál fekete mustármag
1 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és összevágva
1 szárított, piros húsú chilipaprika, kimagozva és összevágva
1/2 kávéskanál köménymag
12 currylevél (tetszés szerint)
5 újhagyma, felaprítva, só
A díszítéshez: 4 grillezett vagy mikrohullámú sütőben sütött poppadom, enyhén összevágva

- 1 Forraljunk vizet. Törjük darabokra a vermicellit, és tegyük félre. A kókuszdiót egy csipetnyi sóval tegyük egy kis edénybe, öntsünk rá 150 ml forrásban lévő vizet, és tegyük félre.
- 2 Hevítsünk olajat közepes lángon egy nagy teflonlábasban, és tegyük bele a mustármagot. Amikor pattogni kezd, adjuk hozzá a chilit, a köménymagot, ha használjuk, a currylevelet is, és keverve süssük 20-25 másodpercig. Tegyük bele az újhagymát, és ugyanígy süssük még 2 percig.
- 3 Keverjük hozzá a tészta, 450 ml forrásban lévő vizet, a kókuszdiót és az áztatólevét, majd állítsuk nagyra a lángot. Mihelyt a víz ismét formi kezd, tegyük takaréklángra, fedjük be a lábast, és főzzük 10-12 percig, időnként megkeverve, amíg a víz elfő.
- 4 Szedjük ki a cérnatételt tányérokra, és tegyük a tetejére az összevágott poppadomot.

Tápérték adagonként

- Energia 1331 kJ (317 kcal)
- Szénhidrát 49 g
- Fehérje 8 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsír 4 g)



Vietnami csirke kínai metélttel

Ezt a csirkés tésztaételt különleges keleti fűszerek teszik egzotikussá.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc
FŐZÉS: 15 perc
4 SZEMÉLYRE

500 g csirke kicsontozva, bőr nélkül, kockákra vágva
1 l csirkealaplé
4 evőkanál thaiföldi halmártás
1 evőkanál reszelt gyömbér
350 g száraz, rizslisztből készült kínai hosszúmetélt
50 g babcsíra
60 g vöröshagyma, apróra vágva fejenként 2 evőkanál összevágott, friss, thaiföldi vagy közönséges bazsalikomlevél, koriander és menta
2-4 friss, piros húsú madárcsili vagy egyéb, kis, csípős, piros húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
2 újhagyma, vékonyra szeletelve
A tálaláshoz: 1 zöldcitrom, negyedekre vágva

- 1 A csirkét, az alaplé, a halmártást és a gyömbért egy nagy lábasban forraljuk fel, majd lefedve csendesen főzzük 10-15 percig, amíg a csirke megpuhul.
- 2 Közben a hosszúmetélt áztassuk a forrásban lévő vízben a csomagoláson feltüntetett utasítás szerint.
- 3 Szűrjük le a tészta, és osszuk el négy tálalótálkában. Merjük rá a csirkét, a babcsírat és a hagymát, majd szórjuk meg a bazsalikommal, a korianderrel és a mentával. Öntsük a keverékre a csirkelevest, majd hintsük rá a chilit és az újhagymát.
- 4 Tálaljuk zöldcitromgerezdekkel.

Tápérték adagonként

- Energia 2192 kJ (522 kcal)
- Szénhidrát 76 g
- Fehérje 40 g
- Zsír 5 g (ebből telített zsír 1 g)

Zsírsegény tipp

Indiában a vermicellit zsírban sült Bombay-keverékkel szórják meg, de ebben a receptben rostos sült poppadomot használunk helyette.



RIZSLISZTBŐL KÉSZÜLT VERMICELLI

Celofántészta chilipaprikás zöldségekkel

A csípős-édes, zöldséges egytálétel a távol-keleti konyha ízeit idézi.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc
FŐZÉS: 10 perc
4 SZEMÉLYRE

100 g vékony celofántészta
2 evőkanál földimogyoró- vagy salátaolaj
2 újhagyma, vékonyan szeletelve
2 tojás, felverve
1 friss piros húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
2 gerezd fokhagyma, vékonyan szeletelve
1 kávéskanál apróra vágott gyömbér
50 g vízgesztenye, lecsepegtetve és durvára vágva
300 g kínai zöldséglevelek, pl. choi sum vagy pak choi (kínai kel), levelekre szedve

4 evőkanál szójaszósz
3 evőkanál mirin vagy édes sherry
só
50 g sótlan földimogyoró

- 1 Tegyük a tészta egy edénybe, öntsünk rá hideg vizet, és áztassuk 30 percig, amíg a zöldségeket előkészítjük.
- 2 Forraljunk egy nagy lábasban vizet, szűrjük le a tészta, majd főzzük ki a csomagoláson feltüntetett utasítás szerint. Csurgassuk le és tegyük félre.
- 3 Hevítsünk 1 evőkanál olajat egy tojás-sütő teflonserpenyőben, tegyük bele az újhagymát, és hagyjuk sercegni 5 másodpercig, majd öntsük hozzá a felvert tojást, és terítsük el a serpenyőben, hogy vékony omlettet kapjunk. Vegyük le a lángról, göngyöljük fel, és vágjuk apróra.
- 4 A maradék olajat forrósítsuk fel egy nagy wokban. Amikor sercegni kezd, tegyük bele a chilit, a fokhagymát,

a gyömbért és a vízgesztenyét, és keverve süssük 20 másodpercig.

- 5 Adjuk hozzá a zöldségleveleket, keverve süssük még 1 percig, amíg fonnyadni kezdenek. Keverjük bele az omlettet, a szójaszószot és a mirint (sherryt), és sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Hagyjuk a folyadékot bugyborékolni, majd adjuk hozzá a tészta. Aprítsuk fel a földimogyorót, szórjuk a tetejére, és tálaljuk szójaszósszal.

Tipp: A celofántészta mung-babból készül, és főzés közben válik áttetszővé. Használhatunk helyette vékony, rizslisztből készült hosszúmetélt, de ez utóbbi opális színű lesz.

Tápérték adagonként

- Energia 1218 kJ (290 kcal)
- Szénhidrát 26 g
- Fehérje 10 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 3 g)



Borsós orzotto

A parmezán sajt és a fehérbor vagy sherry adja meg az ízt ennek a változatos árpaételnek.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc

FŐZÉS: 1 óra

4 SZEMÉLYRE

850 ml zöldségalaplé
2 kávéskanál olívaolaj
50 g vöröshagyma, apróra vágva
125 g árpagyöngy (gersli)
50 ml fehérbor vagy sherry
150 g mirelit borsó, kiolvasztva
2 evőkanál frissen reszelt parmezán sajt
só, fekete bors

- 1 Forraljunk egy kannában vizet. Melegítsük fel az alaplé forrpontra egy kis lábasban. Közben egy nagyobb lábasban hevítsünk olajat, és közepes lángon pirítsuk benne a hagymát 5 percig, gyakran kevergetve, amíg megpuhul.
- 2 Adjuk hozzá az árpagyöngyöt, és keverjük folyamatosan 1-2 percig, amíg egyenletes olajos-hagymás bevonat nem képződik rajta. Növeljük a lángot, öntsük a lábasba a bort (sherryt) és főzzük csendesen 1-2 percig, amíg az árpa fel nem szívja.
- 3 Tegyük egy merőkanálnyi forró alaplé az árpához, folyamatosan kevergetve, amíg a lé fel nem szívódik. Adogassuk így tovább az alaplé, és adjuk hozzá a borsó felét, mielőtt az utolsó néhány merőkanálnyt beletesszük. Kevergessük, amíg az összes alaplé felszívódik, és az árpa *al dente*

(rugalmas, de nem túl puha) lesz. Ehhez 35-45 perc szükséges.

- 4 Közben a maradék borsóra öntsünk 100 ml forrásban lévő vizet, vagy annyit, hogy éppen ellepje. Hagyjuk állni 1-2 percig, majd turmixoljuk össze.
- 5 A borsópürét és a sajtot röviddel a tálalás előtt keverjük az orzottoba, és gyorsan forrosítsuk át. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.

Tipp: A keverék szilárdabb, szemcsésebb állagú, mint a rizsből készült rizottó, mivel az árpaszemekből főzés közben nem szabadul fel annyi keményítő.

A tálaláshoz: Tálaljuk körítésként egyszerű főtt halhoz vagy húshoz, vagy főételként vegetáriánus étkezésnél.

Tápérték adagonként

- Energia 811 kJ (193 kcal)
- Szénhidrát 32 g
- Fehérje 7 g
- Zsír 5 g (ebből telített zsír 1 g)

Polenta gazdag gombamártással

Ebben a pompás olaszos vacsoraételben a kukoricadarából készült kását boroskonyakos gombamártással tálaljuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; áztatás 30 perc

FŐZÉS: 30 perc

4 SZEMÉLYRE

300 g instant polenta (azonnal oldódó kukoricadara)
2 kávéskanál só
A gombamártáshoz:
20 g szárított erdei gomba
2 evőkanál olívaolaj
4 gerezd fokhagyma, durvára vágva
1 kg bimbós csiperke- vagy gesztenyegomba, vagy a kettő keveréke, vastagon szeletelve
1 evőkanál paradicsompüré
2 kávéskanál szárított kakukkfű
50 ml vörösbor
5 kávéskanál konyak
só, fekete bors
A díszítéshez: összevágott, friss petrezselyem és kakukkfűhajtások

- 1 Forraljunk egy kannában vizet. Tegyük a szárított gombát tűzálló tálba, öntsünk rá forrásban lévő vizet, és áztassuk 30 percig.
- 2 Közben hevítsünk közepes-nagy lángon olívaolajat egy lábasban. Tegyük bele a fokhagymát, és kevergetve süssük 15 másodpercig, majd adjuk hozzá

a friss gombát, és kevergetve süssük kb. 10 percig, hogy megfonnyadjon.

- 3 Szűrjük le az áztatófolyadékot az erdei gombáról egy kis lyukú, muszlinnal vagy háztartási papírtör-lővel kibélelt szűrőn keresztül, és adjunk belőle 50 ml-nyit a főtt gombához.
- 4 Vágyuk durvára az áztatott gombát, és tegyük a lábasba a paradicsompürével, a kakukkfűvel, a borral és a konyakkal együtt. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és főzzük csendesen, fedő alatt 20 percig, vagy amíg híg mártást nem kapunk.
- 5 Közben tegyük a kukoricadarát és a sót egy nagy lábasba, és folyamatosan keverve öntsünk bele 1,4 liter vizet. Forraljuk fel, majd főzzük csendesen 10 percig, gyakran kevergetve, amíg megszilárdul, de még nem dermed meg.
- 6 Tegyük néhány kanál polentát mindegyik tányér-ra, merjük mellé a gombamártást, majd díszítsük a petrezselyemmel és a kakukkfűvel.

Tápérték adagonként

- Energia 1583 kJ (377 kcal)
- Szénhidrát 58 g
- Fehérje 12 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 1 g)



Kuszkusz roston sült zöldségekkel és hideg paradicsommártással

Tápanyagérték adagonként

- Energia 983 kJ (234 kcal)
- Szénhidrát 40 g
- Fehérje 7 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 2 g)

Az enyhén megperzselt zöldségek és a friss fűszernövények pompás ízt adnak ennek a könnyű kuszkusznak.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc
FŐZÉS: 20 perc
6 SZEMÉLYRE

250 g kuszkusz (durumbúzából készült, lisztes golyócskák)
3 piros húsú paprika
200 g póréhagyma
200 g cukkini
150 g édeskömény
1 evőkanál olívaolaj
2 citrom leve
8 friss mentalevél, csíkokra vágva
2 evőkanál friss petrezselyem só, fekete bors
A mártáshoz:
2 evőkanál sherry- vagy fehérborecet
4 kávéskanál porcukor
700 ml passata (szitán áttört paradicsomból készült, sűrű mártás)
450 g ovális paradicsom
2 evőkanál összevágott friss bazsalikom
A díszítéshez: 200 g sovány joghurt és friss bazsalikomlevelek

- 1 Melegítsük elő a grillsütőt a legnagyobb fokozaton. Tegyük a kuszkuszt egy nagy, tűzálló tálba, öntsünk rá 400 ml forrásban lévő vizet, keverjük össze, és hagyjuk állni 20 percig.
- 2 Közben készítsük el a mártást. Forrósítsuk fel az ecetet és a cukrot egy kis lábasban kevergetve, amíg a cukor elolvad, majd hagyjuk a szirupot kihűlni.
- 3 Tegyük a passatát egy nagy edénybe. Vágjuk kockára a paradicsomot, és adjuk hozzá a bazsalikommal és az ecetes sziruppal együtt. Sózzuk, borsozzuk, majd a tálalásig tegyük hűtőbe.
- 4 A paprikát hosszában vágjuk félbe, és grillezzük a vágott oldalával lefelé, amíg a héja jól megfeketedik. Tegyük át egy edénybe, fedjük le műanyag fóliával, és hagyjuk hűlni 2-3 percig.
- 5 Szeleteljük fel vastagon a póréhagymát és a cukkinit, az édesköményt vágjuk vékony gerezdekre (leveleit aprítsuk fel és tegyük félre). Tegyük őket a grillsütőlapra, minden oldalukat kenjük be

olajjal, és grillezzük 5-10 percig, amíg enyhén meg nem barnulnak; félidőben forgassuk meg a darabokat, és mielőtt átültek, azonnal vegyük ki a sütőből.

- 6 Amikor a paprika eléggé kihűlt ahhoz, hogy megfoghassuk, húzzuk le a héját és magozzuk ki, majd vágjuk kockára a húsát, és a többi sült zöldséggel együtt adjuk a kuszkuszhoz. Keverjük hozzá a citromlét, a mentát, a petrezselymet és az édesköménylevelet, majd sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 7 A kuszkuszt halmozzuk külön tányérokra, körítsük a behűtött paradicsommártással, azután merjünk egy kevés joghurtot a mártásra, és díszítsük bazsalikomlevelekkel.



Roston sült grainburger

A babpüré helyett rizsből és zabpehelyből készült vegetáriánus pogácsák meglepően könnyű állagúak.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; áztatás 30 perc
FŐZÉS: 20-25 perc
4 SZEMÉLYRE

300 ml zöldségalaplé
50 g kuszkusz
50 g zabpehely
50 g rizs
só, fekete bors
100 g zsírszegény, friss tehéntúró
1 gerezd fokhagyma, összezúzva
4 kávéskanál szójaszószt

4 evőkanál összevágott, friss szurokfű (oregano) (vagy 1 evőkanál szárított szurokfű)
olaj a sütőlap kikenéséhez
korpás búzaliszt a formázáshoz
4 hamburgerzemle vagy pitakenyér (lepénykenyér)
A tálaláshoz: vegyes saláta.

- 1 Forraljuk fel az alaplevet. Tegyük a kuszkuszt és a zabpehelyt egy nagy, tűzálló tálba, és öntsük rájuk az alaplevet. Keverjük jól össze, és hagyjuk állni 30 percig, hogy magukba szívják a folyadékot.
- 2 Közben forraljunk egy nagy lábasban vizet, és főzzük meg a rizst a csomagoláson feltüntetett előírás szerint. Szűrjük le, és tegyük félre hűlni.
- 3 Adjuk a főtt rizst, a tehéntúrót, a fokhagymát, a szurokfűvet és a szójaszószt a kuszkuszhoz és a zabpehelyhez, majd jól keverjük össze. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
- 4 Melegítsük a grillsütőt közepes hőfokra. A sütőlapot béleljük ki fóliával, és kissé olajozzuk meg. A rizses keveréket osszuk nyolc gombócra, és enyhén belisztezzük kézzel formázunk belőlük kerek, lapos pogácsákat.
- 5 Grillezzük őket 3-5 percig mindkét oldalukon, amíg aranybarnák lesznek. Tálaljuk melegen, félbevágott hamburgerzemleiben, vegyes salátával.
Változat: A gyorsan megpuhuló változat helyett használjunk inkább hosszú szemű rizst, mivel ez utóbbi segít megkötni a keveréket, és a pogácsáknak jobb lesz az állaguk.



Tápanyagérték adagonként

- Energia 1298 kJ (309 kcal)
- Szénhidrát 55 g
- Fehérje 12 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 1 g)

Kashtouri

Ez az Egyiptomban népszerű, rizsből, makaróniból és lencséből készült, fűszeres paradicsommártással tálalt étel gyors és könnyű fogás.

ELŐKÉSZÍTÉS: 5 perc

FŐZÉS: 20 perc

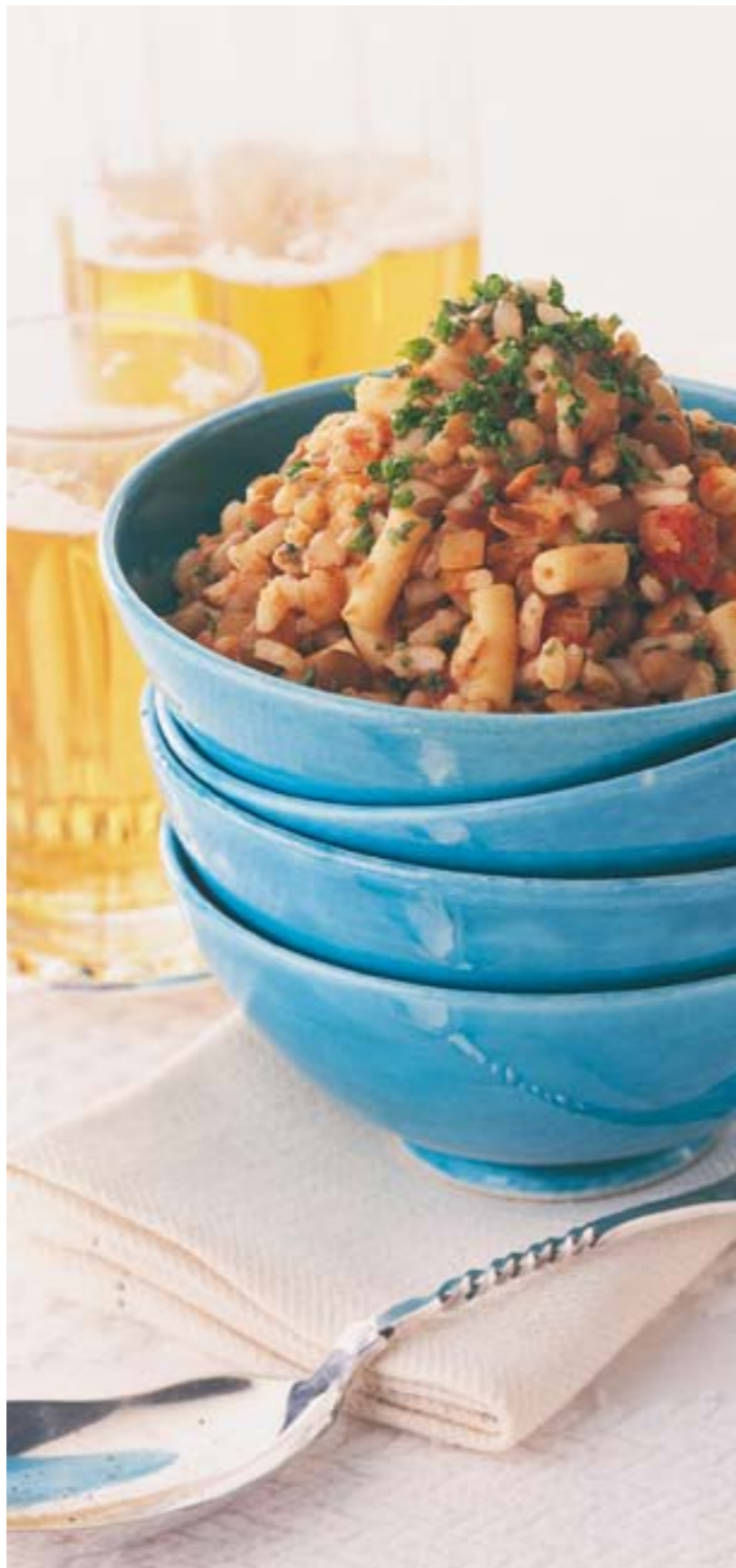
4 SZEMÉLYRE

150 g arborio (rizottó) rizs
só, fekete bors
150 g rövid makaróni
2 kávéskanál olívaolaj
150 g vöröshagyma, összevágva
2 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva
1 kávéskanál cayenne-i bors (pirospaprika)
1 kávéskanál őrölt koriander
400 g darabolt konzervparadicsom
400 g zöldlencse-konzerv, a levével együtt
2 evőkanál összevágott, friss petrezselyem

- Forraljunk egy nagy lábasban vizet, tegyük bele a rizst és egy csipetnyi sót, forraljuk fel újra, majd mérsékeljük a lángot, és főzzük csendesen 5 percig. Adjuk hozzá a makarónit, állítsuk a lángot közepesre, és főzzük még kb. 10 percig, amíg a rizs és a makaróni megpuhul. Szűrjük le, és tegyük félre egy szűrőedényben.
- Közben öntsük az olajat és 2 evőkanál vizet egy lábasba, adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, majd pároljuk 5 percig, vagy amíg megpuhul. Keverjük bele a fűszereket, és pároljuk még 1 percig.
- Adjuk hozzá a paradicsomot, a lencsét és a konzervek levét, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és forraljuk fel. Utána vegyük a lángot takarékra, és főzzük csendesen 10 percig, időnként megkeverve.
- Keverjük bele a rizst és a makarónit, majd adjuk hozzá a petrezselymet, egy keveset félretéve a díszítéshez, és melegítsük fel. Tálaljuk melegen, petrezselyemmel díszítve.

Tápérték adagonként

- Energia 2617 kJ (623 kcal)
- Szénhidrát 117 g
- Fehérje 32 g
- Zsír 4 g (nem tartalmaz telített zsírt)



Tápérték adagonként

- Energia 1628 kJ (390 kcal)
- Szénhidrát 67 g
- Fehérje 12 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsír 1 g)



Diós-magos piláf törtbúzából

A magas tápértékű diófélék és olajos magvak már egészen kis mennyiségben kellően ropogóssá teszik ezt a piláfot.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc

FŐZÉS: 20 perc

4 SZEMÉLYRE

150 g vöröshagyma, vékonyan szeletelve
800 ml zöldségalaplé
300 g törtbúza
25 g sótlan, nyers kesudió
25 g tökmag
1 evőkanál szezámag
1 gránátalma vagy 1 desszertalma, vagy 6 sárgabarack

2 evőkanál összevágott, friss menta
só, fekete bors

A díszítéshez: friss mentalevelek



TÖKMAG

- Pároljuk a hagymát közepes-magas lángon 2 evőkanál alaplében 2-3 percig, időnként megkeverve, amíg a hagyma megpuhul, és a folyadék elpárolog. Állítsuk a grillsütőt nagy fokozatra.
- Keverjük a törtbúzát és a maradék alaplé a lábasba, és forraljuk fel. Ezután fedjük be, és főzzük csendesen, takaréklángon 12-15 percig, időnként megkeverve, amíg a törtbúza megpuhul, és a folyadékot magába szívja.
- Közben pirítsuk a grillsütőben a kesudiót kb. 30 másodpercig, amíg aranyszínű lesz. Tegyük a tökmagot és a szezámagot egy kis serpenyőbe, és pörköljük nagy lángon 3-5 másodpercig, a serpenyőt rázogatva, amíg a magvak pattogni nem kezdenek. Keverjük az összes diót és magot a törtbúzába.
- Vágjuk négy részre a gránátalmát, és kaparjuk ki a magokat és a levét a törtbúzába. (Gránátalma híján tegyünk bele összevágott almát vagy sárgabarackot.) Végül keverjük hozzá a mentát, majd sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Tálaljuk melegen vagy szobahőmérsékleten, mentalevelekkel díszítve.
Változat: Friss, nyers saláta készítéséhez tegyünk 200 g törtbúzát egy nagy tálba, és öntsünk rá forrásban lévő vizet. Hagyjuk puhulni és duzzadni 30 percig, majd szűrjük le és nyomjuk ki belőle a felesleges vizet. Keverjük hozzá 4-6, kockára vágott paradicsomot, egy fél uborkát, felkockázva, 1 összevágott fokhagymagerezdet és 6-8 evőkanál összevágott, friss mentát és petrezselymet. Öntsük le 3 evőkanál citromlével és 2 evőkanál olívaolajjal. Zsirtartalma adagonként csak 7 g.

Paella

A hagyományos spanyol egytálételnek ebben a változatában főtt csirke és kagylós-rákos keverék elegyedik a sáfrányillatú rizsben.

ELŐKÉSZÍTÉS: 45 perc

**FŐZÉS: 1 óra 5 perc – 1 óra 15 perc
6 SZEMÉLYRE**

- 600 ml csirkealaplé
- 10-12 szál sáfrány
- 3 vékony szelet szárított, füstölt bacon
- 350 g csirkemell, kicsontozva, bőr nélkül
- 2 evőkanál olívaolaj
- 200 g vöröshagyma, vékonyra szeletelve
- 1 zöld és 1 piros húsú paprika, vékonyan szeletelve
- 2 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 400 g darabolt konzervparadicsom
- 250 g hosszú szemű rizs
- só, fekete bors
- 250 g apró tintahal (kalmár)
- 400 g friss kagyló
- 200 g mélyhűtött zöldborsó
- 2 evőkanál fehérbor (tetszés szerint)
- 200 g nagy, páncél nélküli garnélarák, ha fagyasztott, kiolvasztva
- 12 egész garnélarák páncélban (tetszés szerint)
- 3 evőkanál összevágott, friss petrezselyem
- A tálaláshoz: citromgerezdek (tetszés szerint)**

- 1 Forraljuk fel az alaplé, keverjük hozzá a sáfrányt, és tegyük félre. Vágjuk le a bacon bőrét és a zsíros részeket, és szeleteljük 1 cm-es csíkokra. Vágjuk fel a csirkét 2,5 cm-es kockákra.
- 2 Hevítünk 1 evőkanál olívaolajat egy nagy paellás serpenyőben vagy tűzálló tálnban. Tegyük bele a bacont és a csirkét, és gyakran megforgatva süssük közepes lángon kb. 5 percig, amíg enyhén megbarnul. Ezután vegyük ki a serpenyőből, és tegyük félre.
- 3 Tegyük a maradék olajat a serpenyőbe, adjuk hozzá a hagymát, a paprikát és a fokhagymát, és pirítsuk takaréklángon 10-15 percig, amíg

megfnyadnak, de még nem barnulnak meg.

- 4 Keverjük bele a paradicsomot, és forraljuk fel a keveréket. Vegyük a lángot közepesre, és főzzük még 9-10 percig, gyakran kevergetve, amíg a paradicsomlé egy része elpárolog, és a keverék kissé besűrűsödik.
- 5 Keverjük a rizst a serpenyőbe, adjuk hozzá a csirkét és a bacon, az alaplé és egy csipetnyi sót, majd forraljuk fel. Ezután tegyük takaréklángra, fedjük be egy szorosan záródó fedővel vagy fóliával, és főzzük csendesen 25 percig.
- 6 Közben tisztítsuk meg és hosszában vágjuk négyfelé a tintahalat. Súroljuk le és „szakálltalanítsuk” a kagylókat, a kinyíltakat és a sérülteket dobjuk ki.
- 7 Keverjük a tintahalat, a kagylót és a borsót a rizsbe, és főzzük a paellát még kb. 10 percig, amíg a rizs az összes alaplé magába nem szívta, és a kagylók mind kinyíltak (a zárva maradtakat dobjuk ki). Ha a keverék leragad, öntsük hozzá a fehérbort, ha azzal készítjük, vagy egy kis vizet.
- 8 Borsozzuk meg bőségesen, majd tegyük bele a páncél nélküli garnélat, és egy villával óvatosan keverjük el. Ha egész rákot is teszünk az ételbe, szórjuk a borsot a tetejére, és főzzük még 3-4 percig, amíg a rákok átforrósodnak.
- 9 Szórjuk a petrezselymet a paellára, és tálaljuk citromgerezdekkel, tetszés szerint.

Tápérték

adagonként

- Energia 1852 kJ (441 kcal)
- Szénhidrát 45 g
- Fehérje 42 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsír 2 g)



Mentás rizzsel töltött paprika

Az édes sült paprika különleges töltelékének pikáns ízét feta sajttal fokozzuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20-30 perc

FŐZÉS: 50-55 perc

4 SZEMÉLYRE

4 piros húsú paprika, hosszában félbevágva, kimagozva, de a szárral együtt

3 napon szárított paradicsom olajban, feldarabolva, és 2 kávéskanálnyi az olajból

150 g vörshagyma, apróra vágva

1-2 gerezd fokhagyma, összezúzva

200 g hosszú szemű fehér rizs

450 ml zöldségalaplé vagy víz

4 evőkanál száraz fehérbor

450 g ovális paradicsom

25 g zöld olajbogyó, kimagozva és összevágva

2 újhagyma, apróra vágva

25 g fenyőmandula, megpirítva

2-3 evőkanál összevágott, friss menta só, fekete bors

100 g feta sajt, lecsepegtetve és szétmorzsolva

1 Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gázsütő: 6. fokozat). Tegyük a paprikákat szorosan egymás mellé, vágott oldalukkal fölfelé egy tűzálló tábla, és süssük kb. 20 percig. Azután vegyük ki a sütőből, és tegyük félre.

2 Közben hevítsünk az aszalt paradicsom üvegéből 2 kávéskanálnyi olajat egy nagy teflonserpenyőben, és fonynyasszuk meg a hagymát. Adjuk hozzá a fokhagymát és a szárított paradicsomot, pároljuk még 2 percig, majd keverjük bele a rizst.

3 Öntsük a keverékhez az alaplé (vizet) és a bort, forraljuk fel, majd fedjük be, és főzzük csendesen 15-20 percig, amíg a folyadék felszívódik, és a rizs megpuhul. Ha főzés közben a rizs kiszárad, adjunk hozzá még egy kis vizet.

4 Közben öntsük le a nyers paradicsomot forrásban lévő vízzel, hagyjuk állni 1 percig, majd húzzuk le a héját, magozzuk ki, és daraboljuk fel. Tegyük a rizses keverékbe az olajbogyóval, az újhagymával, a fenyőmandulával és a mentával együtt, sózzuk, borsozzuk meg jól, és alaposan keverjük össze.

Kanalazzuk a paprikába, és szórjuk a tetejére a feta sajtot.

5 A töltött paprikát tegyük vissza a sütő felső részébe, és süssük még 15 percig, majd tálaljuk.

Tápérték adagonként

• Energia 1739 kJ (414 kcal)

• Szénhidrát 57 g

• Fehérje 12 g

• Zsír 15 g (ebből telített zsír 5 g)

Paradicsomos rizottó

A friss és aszalt paradicsommal készült, egyszerű rizsétel gyors, könnyű ebéd.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc

FŐZÉS: 30 perc

4 SZEMÉLYRE

1 evőkanál olívaolaj

60 g vörshagyma (mogyoróhagyma), apróra vágva

1 gerezd fokhagyma, összezúzva

500 ml paradicsomital

200 g arborio (rizottó) rizs

1 evőkanál paradicsompüré

100 g ovális paradicsom, meghámozva, kimagozva és kockákra vágva

50 g napon szárított paradicsom, lecsepegtetve, megszáritva és csíkokra vágva

2 evőkanál friss, összetépett bazsalikomlevél

só, fekete bors

A díszítéshez: néhány friss bazsalikomlevél

A tálaláshoz: 50 g parmezán sajt, leszerelve

1 Hevítsünk olajat egy nagy teflonlábásban. Tegyük bele a hagymát (mogyoróhagymát) és a fokhagymát, majd pároljuk óvatosan 10 percig, amíg megpuhulnak, de még nem barnák.

2 Tegyük a paradicsomitalt egy másik lábasba, és forraljuk fel.

3 Adjuk a rizst a hagymához, és pirítsuk még 1-2 percig, gyakran kevergetve.

4 Tegyük egy kis merőkanálnyi paradicsomitalt a rizses keverékhez, és keverjük folyamatosan, amíg a paradicsomlé felszívódik. Folytassuk tovább – minden egyes merőkanál paradicsomlé hozzáadása után megkeverve – és főzzük 10-15 percig, mire a rizs megpuhul és pépes lesz.

5 Keverjük a paradicsompürét, a friss és az aszalt paradicsomot és a bazsalikomlevelet a rizsbe, sózzuk, borsozzuk.

6 Tálaljuk bazsalikommal díszítve, és kínáljuk hozzá külön a parmezán sajtot.

Változat: A 2. munkafázis végén adjunk hozzá 50 g kockákra vágott gombát, és keverjük bele 4 evőkanál sovány tejszínt, hogy a rizottó pépesebb legyen.

Tápérték adagonként

• Energia 1210 kJ (288 kcal)

• Szénhidrát 46 g

• Fehérje 10 g

• Zsír 8 g (ebből telített zsír 3 g)



Csirkés-majonézes rizssaláta

Ezt az egyszerű salátát a tárkony, a metélőhagyma és a citrom teszi élvezetessé.

ELŐKÉSZÍTÉS: 30 perc; pácolás

30 perc

FŐZÉS: 30-35 perc

4 SZEMÉLYRE

4 kicsontozott csirkemell, bőr nélkül, kb. 125 g/db

250 g hosszú szemű, fehér rizs só, fekete bors

1/2 uborka, meghámozva és kockákra vágva

150 g zárt fejű gomba, pl. bimbós csiperke, negyedekre vágva

300 g retek, negyedekre vágva

2 evőkanál összevágott, friss metélőhagyma

1 evőkanál összevágott, friss tárkony

5 evőkanál zsírszegény majonéz

1 citrom leve

néhány csepp Tabasco-szósz

néhány csepp Worcester-szósz

A pácléhez:

1 citrom reszelt héja

2 gerezd fokhagyma, összezúzva

2 evőkanál olívaolaj

1/2 citrom leve

1 Keverjük össze a páclé hozzávalóit. Tegyük bele a csirkét, keverjük jól össze, majd tegyük félre pácolódni 30 percig.

2 Közben tegyük a rizst egy lábasba 500 ml vízzel és egy csipetnyi sóval. Fedjük be, forraljuk fel, majd mérsékelt lángon főzzük csendesen, fedő alatt, kb. 20 percig, amíg megpuhul. Utána egy nagy tában hagyjuk langyosra hűlni, időnként villával keverjük meg.

3 Forróítsunk fel közepes lángon egy bordás fenekű, öntöttvas grillserpenyőt vagy egy teflonserpenyőt. Vegyük ki a csirkét a pácléből, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, és rendszeresen forgatva, süssük 10-12 percig, amíg megbarnul, és késsel megszúrva tiszta levet ereszt. Pihentessük egy tálon legalább 5 percig, majd vágjuk kockákra.

4 Egy nagy tában keverjük össze a kihűlt rizst, a csirkét, az uborkát, a gombát, a reket és a fűszernövényeket. Adjuk hozzá a majonézt, a citromlé, a Tabasco- és a Worcester-szósz. Sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint és tálaljuk.

Tápérték adagonként

• Energia 2083 kJ (496 kcal)

• Szénhidrát 54 g

• Fehérje 34 g

• Zsír 16 g (ebből telített zsír 2 g)



Piláf

A hagyományos rizsételnek ezt a zsírszegény változatát sok fűszeres étel mellé kínálhatjuk körítésként.

ELŐKÉSZÍTÉS: 10 perc; áztatás 30 perc; állás 8-10 perc
FŐZÉS: 20 perc
4 SZEMÉLYRE

225 g basmati rizs
1 evőkanál natúr joghurt
só
10-12 szál sáfrány
15 g sótlan vaj
1 1/2 evőkanál napraforgóolaj
2 babérlevél, szétmorzsolva
4 zöld kardamomhüvely, fölhasítva
7,5 cm fahéjrúd, félbetörve
2 szegfűszeg
1 kávéskanál római kömény
125 g lilahagyma, félbevágva és vékonyra szeletelve

- A rizst hideg vízben mossuk meg, jól csepegtessük le, és öntsük egy edénybe. Keverjük hozzá a joghurtot, sózzuk meg ízlés szerint, és 30 percre tegyük félre.
- Forraljunk egy kannában vizet. Törjük porrá a sáfrányt mozsárban.
- Olvasszuk fel a vajat 1 evőkanál olajjal egy nagy lábasban. Tegyük bele a babérlevelet, a kardamomot, a fahéjat, a szegfűszeget és a római köményt, majd keverve süssük 1 percig. Keverjük hozzá a rizst, és közepes lángon kevergetve süssük 2-3 percig.
- Öntsünk bele 350 ml lobogó vizet, és adjuk hozzá a sáfrányt.
- Forraljuk fel újra, majd tegyük a lángot takarékra, fedjük be a lábast egy szorosan záró fedővel, és főzzük csendesen 10 percig anélkül, hogy a fedőt felemelnénk. Vegyük le a tűzről, és 8-10 percig hagyjuk pihenni. A frissen főzött basmati rizs meglehetősen törékeny. Pihentetés után könnyű, száraz szemeket kapunk.
- Közben hevítsünk fel közepes lángon fél evőkanál olajat egy teflonserpenyőben. Tegyük bele a hagymát, és kevergetve süssük 2-3 percig. Mérsékeljük a lángot, tegyünk hozzá egy csipetnyi sót, és keverve süssük még

4-5 percig, amíg a hagyma megpuhul és kissé barna lesz. Ha szükséges, csepegtessünk rá egy kis vizet, nehogy megégjen.

- Lazítsuk fel a rizst egy villával, és tálaljuk a pirított hagymával díszítve.
Tipp: A római kömény a kömény ritka változata, amely Kasmírban terem és ázsiai fűszerboltokban kapható. Légmentesen lezárt üvegben két évig megőrzi csípős, fanyar aromáját. Ha nem sikerül beszerezni, használhatunk helyette fűszerköményt.

Tápérték adagonként

- Energia 1205 kJ (287 kcal)
- Szénhidrát 48 g
- Fehérje 5 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 3 g)

Kurkumás rizs

A rizs és az ízesítők színompás keveréke remek körítés bármilyen curryvel készült ételhez.

ELŐKÉSZÍTÉS: lásd a *Piláfnál*
FŐZÉS: 15 perc
4 SZEMÉLYRE

225 g basmati rizs
2 evőkanál napraforgóolaj
1/2 kávéskanál fekete mustármag
1 szárított, piros húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
1/2 kávéskanál kurkuma
1 zöldcitrom lereszelt héja
1 evőkanál apróra vágott, friss koriander
só

- Mossuk meg jól a rizst, tegyük egy edénybe, öntsünk rá hideg vizet és hagyjuk ázni 30 percig. Csepegtessük le, és hagyjuk a szűrőben.
- Forraljunk egy kannában vizet. Egy nagy fazékban, közepes lángon, forrósítsuk fel az olajat, tegyük bele a mustármagot, és mihelyt pattogni kezd,



adjuk hozzá a chilipaprikát, és hagyjuk megfeketedni.

- Tegyük bele a rizst és a kurkumát, mérsékeljük a lángot, és keverve süssük 2-3 percig.
- Szórjuk bele a zöldcitromhéjat, a koriandert, és sózzuk ízlés szerint, majd öntsünk hozzá 475 ml forrásban lévő vizet. Főzzük meg, és hagyjuk pihenni a piláf receptjénél leírtak 5. pontja szerint.
- Enyhén lazítsuk fel a rizst villával, és tálaljuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1054 kJ (251 kcal)
- Szénhidrát 45 g
- Fehérje 4 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 1 g)

Kardamomos rizs

Az aromás kardamom gazdag ízt kölcsönöz ennek az egyszerű, de élvezetes körítésnek.

ELŐKÉSZÍTÉS: lásd a *Piláfnál*
FŐZÉS: 15 perc
4 SZEMÉLYRE

225 g basmati rizs
2 evőkanál napraforgóolaj
6 zöld kardamomhüvely, fölhasítva
1 kávéskanál római kömény
só

- Öblítsük le jól a rizst, tegyük egy tálba, öntsünk rá hideg vizet és áztassuk 30 percig. Csburgassuk le, és hagyjuk a szűrőben.
- Forraljunk egy kannában vizet. Egy nagy lábasban, közepes lángon jól forrósítsuk fel az olajat, majd állítsuk a lángot takarékra, tegyük bele a kardamomot és a római köményt (lásd a **Tippet** a *Piláfnál*), és keverve süssük 1 percig.
- Adjuk a fűszerekhez a lecsöpögtetett rizst, növeljük a lángot közepesre, és kevergetve süssük még 2-3 percig. Sózzuk ízlés szerint.
- Öntsünk bele 475 ml forró vizet a kannából. Főzzük meg a rizst, és pihentessük a piláfrecept 5. pontja szerint.
- Enyhén lazítsuk fel a rizst villával, és tálaljuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1054 kJ (251 kcal)
- Szénhidrát 45 g
- Fehérje 4 g
- Zsír 6 g (ebből telített zsír 1 g)

Tavaszi rizottó

Ezt a tápláló rizottót friss zöldségekkel pakoljuk meg.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc; állás 5 perc
FŐZÉS: 40-45 perc
4 SZEMÉLYRE

1,2 liter zöldségalaplé
10-12 szál sáfrány
2 evőkanál olívaolaj
175 g sárgarépa, kockákra vágva
2 gerezd fokhagyma, összezúzva
200 g póréhagyma, hosszában elfelezve, majd félholdakra szeletelve
225 g arborio (rizottó) rizs
125 g spárga, 2 cm-es darabokra vágva
125 g zöldbab, 2 cm-es darabokra vágva



125 g zöldborsó; ha mélyhűtött, kiolvasztva
4 evőkanál összevágott, friss fűszernövény (metélőhagyma, kapor, sima levelű petrezselyem és tárkony)
50 g parmezán sajt, lereszelve
só, fekete bors

- Melegítsük fel az alaplét, majd adjuk hozzá a sáfrányt, és hagyjuk ázni 10 percig. Közben hevítsünk olajat egy nagy serpenyőben, és pirítsuk takaréklángon a sárgarépát, a fokhagymát és a póréhagymát 10 percig, amíg megpuhulnak, de még nem barnulnak meg.
- Forraljuk fel az alaplét. Közben tegyük a rizst a zöldségekhez, és keverjük kb. 1 percig, amíg a rizszemek átfényesednek.
- Hagyjuk az alaplét csendesen főni, és adjunk egy merőkanálnyiit a rizshez. Keverjük állandóan, amíg a rizs a lét magába nem szívja. Adagoljuk az alaplét merőkanalanként, és kevergessük még 15 percig.
- Tegyük a rizsbe a spárgát, a babot és a borsót, kevergessük a keveréket, és adogassuk az alaplét még 15-20 percig, amíg a rizs és a zöldségek megpuhulnak.
- Vegyük le a tűzről a serpenyőt, és keverjük hozzá a fűszernövényeket és a parmezán sajtot, fedjük le, és pihentessük 5 percig. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint, majd tálaljuk.

Tápérték adagonként

- Energia 1529 kJ (364 kcal)
- Szénhidrát 54 g
- Fehérje 13 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 4 g)

Piláf pácolt pulykával

Aromás magvak és illatos fűszerek teszik egzotikussá ezt a pompás keleti egytálételt.

ELŐKÉSZÍTÉS: 25 perc; pácolás 2-3 óra; pihentetés 10 perc
FŐZÉS: 30 perc
4 SZEMÉLYRE

500 g kicsontozott pulykacomb, bőr nélkül
2 kávéskanál összezúzott fokhagyma
2 kávéskanál összezúzott gyömbér
1/2 kávéskanál őrölt kurkuma
75 g zsírszegény, natúr joghurt
225 g basmati rizs
1-2 szárított, piros húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
1 evőkanál koriander
1 kávéskanál kömény
2 kávéskanál fehér mák
2 kávéskanál szezámmag
1 evőkanál napraforgóolaj

6 zöld kardamomhüvely, felhasítva
7,5 cm fahéjrúd, félbevágva
4 szegfűszeg
250 g vöröshagyma, vékonyra szeletelve
1-2 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és apróra vágva
só
A díszítéshez: 1 tojás, csipetnyi piros paprika és friss petrezselyemszálak

- Távolítsuk el a pulykacombról az esetleges zsíros részeket, és a húst vágjuk 5 cm-es kockákra. Tegyük keverőtálba, adjuk hozzá a fokhagymát, a gyömbért, a kurkumát és a joghurtot, majd keverjük jól össze. Fedjük be, és pácoljuk 2-3 óra hosszat.
- Közben mossuk meg a rizst, öntsünk rá hideg vizet, és áztassuk 30 percig. A díszítéshez főzzük meg a kemény tojást. Csurgassuk le a rizst.

- Őröljük (törjük) durvára a piros chilit, a koriandert és a köményt fűszerdarálóban vagy mozsárban. Adjuk hozzá a mákot (tetszés szerint) és a szezámmagot, majd törjük finomra a keveréket.
- Egy teflonlábásban takaréklángon forrósítsuk fel az olajat, tegyük bele a kardamomot, a fahéjat és a szegfűszeget, és hagyjuk sercegni 20-25 másodpercig. Adjuk hozzá a hagymát és a zöld chilit, növeljük a lángot közepesre, és gyakran kevergetve pirítsuk 7-8 percig, amíg a hagyma enyhén meg nem barnul.
- Adjuk hozzá az őrölt fűszereket, pirítsuk még 1-2 percig, majd tegyük bele a megpácolt pulykát. Állítsuk nagyra a lángot, és süssük a húst 7-8 percig, gyakran kevergetve. Forraljunk egy kannában vizet.
- Tegyük a rizst a lábasba, ízlés szerint sózzuk, és süssük 2-3 percig. Öntsünk

hozzá 475 ml forrásban lévő vizet, forraljuk fel újra, és főzzük nagy lángon, lobogó vízben 1 percig. Ezután állítsuk takaréklángra, fedjük be a lábast fóliával, és tegyük rá a fedőt. Főzzük 10 percig anélkül, hogy a fedőt levennénk. Vegyük le a lángról, majd hagyjuk zavartalanul pihenni 10 percig.

- Végül tegyük a piláfot tálalótálba, díszítsük tojáskarikával, szórjunk a tetejére piros paprikát és néhány petrezselyemszálát, azután tálaljuk.

Változat: A pulykát az előző éjszaka is bepácolhatjuk a hűtőben, de a főzés idejére legyen szoba-hőmérsékletű.

Tápérték adagonként

- Energia 1823 kJ (434 kcal)
- Szénhidrát 52 g
- Fehérje 34 g
- Zsír 11 g (ebből telített zsír 2 g)



PILÁF PÁCOLT PULYKÁVAL

BARNÍTOTT BASMATI RIZS KOFTÁVAL



Barnított basmati rizs koftával

Az égetett cukorban pirított, fűszeres basmati rizst báránymájgombócokkal tálaljuk.

ELŐKÉSZÍTÉS: 20 perc; behütés, áztatás és pihentetés 40 perc
FŐZÉS: 35 perc
4 SZEMÉLYRE

A koftához:

1 nagy szelet fehér kenyér, héja nélkül
150 ml sovány tej
500 g sovány, darált báránymáj
1-2 zöld húsú chilipaprika, kimagozva és összevágva
1 evőkanál durvára vágott, friss koriander
1 kávéskanál garam masala (aromás indiai fűszerkeverék)
2-3 gerezd fokhagyma, durvára vágva
1 kávéskanál összevágott gyömbér
1/2 evőkanál összevágott, friss menta
só

125 g vöröshagyma, durvára vágva
1 evőkanál sótlan vaj
A rizshez:
225 g basmati rizs
1 evőkanál napraforgóolaj és olaj a grillsütő kikenéséhez
1 evőkanál cukor
4 zöld kardamomhüvely, fölhasítva
7,5 cm fahéjrúd, félbetörve
4 szegfűszeg
A díszítéshez: koktélpáradicsom és néhány friss korianderhajtás

- A kofta elkészítéséhez tegyük a kenyeret 2 percre a tejbe, majd nyomkodjuk ki, és a báránymájval, a chilivel, a korianderrel, a garam masalával, a fokhagymával, a gyömbérrel és a mentával együtt tegyük robotgépbe, sózzuk meg, majd dolgozzuk össze sima keverékké. Adjuk hozzá a hagymát, és működtessük a gépet 1-2 másodperces időközökben, hogy a hagyma elkeveredjen, de ne váljon pépessé.
- A keveréket egy tálban, lefedve tegyük a hűtőbe 30 percre (vagy légmentesen záródó dobozban).

- Közben mossuk meg a rizst, tegyük egy tálba, öntsünk rá annyi hideg vizet, hogy ellepje, és áztassuk 30 percig.
- Melegítsük elő a grillsütőt nagy fokozaton, a grillsütőlapra tegyünk fóliát, kenjük be olajjal.
- Osszuk kétfelé a húsgombóckekeveréket. Olajozzuk be kissé a tenyerünket, és mindkét adagból formáljunk 12 egyenlő nagyságú gombócot. Tegyük őket a sütőlapra, egymástól 1 cm-es távolságra, és grillezzük 5 percig. Közben olvasszuk fel a vajat.
- Kenjük be a gombócokat a vaj felével, és grillezzük még 2-3 percig, amíg megbarnulnak.
- Fordítsuk meg a gombócokat, és kenjük be a maradék vajjal. Grillezzük 3-4 percig, amíg megbarnulnak. Burkoljuk be fóliába, és tartsuk őket melegen.
- Csepegtessük le a rizst, és tegyük félre. Forraljunk egy kannában vizet.
- Hevítsük olajat közepes lángon egy nagy, vastag falú lábasban vagy tűzálló tálban. Szórjuk bele a cukrot, és olvasztuk 1-2 percig, amíg karamellszerűvé válik.

- Tegyük bele a kardamomot, a fahéjat, a szegfűszeget és a rizst, pirítsuk 2-3 percig, állandóan kevergetve, majd öntsünk hozzá 475 ml forrásban lévő vizet, és ízlés szerint sózzuk meg.
 - Amikor a víz újra felforr, tegyük bele egy rétegben a húsgombócokat, a maradék forró vizet, és mérsékeljük a lángot takarékra. Fedjük be a lábast fóliával, majd tegyük rá a fedőt. Főzzük 10 percig anélkül, hogy a fedőt vagy a fóliát felemelnénk.
 - Vegyük le a lábast a tűzről, és pihentessük zavartalanul 10 percig.
 - Tegyük át a rizst és a gombócokat egy tálalótálra, díszítsük koktélpáradicsommal és korianderrel.
- A tálaláshoz:** Jól illik hozzá köretként a joghurtos raita (192. o.) és a mikrohullámú sütőben vagy roston sült poppadom.

Tápérték adagonként

- Energia 2234 kJ (532 kcal)
- Szénhidrát 62 g
- Fehérje 32 g
- Zsír 19 g (ebből telített zsír 8 g)

étrendminták

A zsírszegény táplálkozás az egészséges embernek is hasznára válik. Nem könnyű azonban étrendünket úgy megtervezni, hogy mennyiségében, összetételében, változatosságában és ízeiben egyaránt a kiegyensúlyozott, ésszerű táplálkozáshoz közelítő ételekből és italféleségekből álljon. A feladat megkönnyítése érdekében az alábbi menüket ajánljuk olvasóink figyelmébe. Úgy terveztük meg őket, hogy a fenti elveknek megfelelően mindenből a lehető legjobbat nyújtsák. Eleget szénhidrátot tartalmaznak, vannak benne csábítóan ízletes gyümölcs- és zöldségfélék, hogy nehézség nélkül betarthassuk a célul tűzött napi ötszöri étkezést, és hogy az egyensúly tökéletes legyen, kis adagokban előfordulnak kedvenc fehérjetartalmú ételeink is. Bármilyen alkalomra is készítjük az ételeket – mindennapi családi étkezés vagy vacsora-vendégek számára –, kövessük nyugodtan a zsírszegény étrend-ajánlatot, és biztosak lehetünk benne, hogy étkezésünk kiegyensúlyozott, ízletes és egészséges lesz.



ROSTON SÜLT GRAINBURGER

családi étkezések

Roston sült grainburger (217. o.), vegyes zöldségsalátával Málnás pavlova ribiszkeöntettel (285. o.)

Még a húsevők is élvezni fogják ezeket a friss ropogós salátával tálalt, rizsből és zabpehelyből készült ízletes pogácsákat. A szín pompás pavlovát, amely friss gyümölcsből és joghurtból készült, sima öntettel kínáljuk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2612 kJ (622 kcal)
- Szénhidrát 126 g
- Fehérje 19 g
- Zsír 8 g (ebből telített zsír 2 g)

Tésztában sült, zöldséges bárányragu (175. o.) Körtés-gyömbéres puding (273. o.)

Bőséges mennyiségű répával, zellerrel, póréhagymával és zöldborsóval készült, tápláló húsragu rottyog a fazékban, amelynek a tetejére zsírszegény tésztaarétet sütünk. Desszertnek jólesik hideg időben egy régi, kedvenc gyümölcstorta pikánsabb, zamatosabb változata. Süsük meg előre, és tegyük vissza a sütőbe, miután a ragut kivettük, hogy tűzforrón ehessük.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3662 kJ (872 kcal)
- Szénhidrát 129 g
- Fehérje 46 g
- Zsír 20 g (ebből telített zsír 3 g)

Sárgarépa leves vajbabbal (55. o.) Brokkolis-tésztás csirke (139. o.) Fűszeres szőlőzselé (281. o.)

Zöldség és gyümölcs teszi szín pompássá ezt az étkezést. A narancssárga színű levesnek a babpüré adja meg a sűrűségét, és a meleg, csöben sült tésztát brokkolirózsákkal élénkítjük. Végül friss szőlőszemeket zselébe fagyasztva kínálunk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3230 kJ (769 kcal)
- Szénhidrát 116 g
- Fehérje 49 g
- Zsír 9 g (ebből telített zsír 3 g)



MÁLNAS PAVLOVA RIBISZKEÖNTETTEL

Paradicsomleves, kenyérral (61. o.)

Sült hal hasábburgonyával (109. o.)

Szamócás joghurtfagylalt (275. o.)

Egy nyári paradicsomleves tökéletes kezdő fogás a ropogós hal és a hasábburgonya elé, amelyeket sütőben süttünk, hogy zsírtartalmuk alacsony legyen. Az étkezést hideg desszerttel zárjuk, amelyet friss szamócából, mézből és joghurtból állítottunk össze.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2629 kJ (626 kcal)
- Szénhidrát 80 g
- Fehérje 40 g
- Zsír 18 g (ebből telített zsír 6 g)

Tortillatekercs chilis sertéshússal (191. o.)

Rebarbarás-narancssógyömbéres morzsa (262. o.)

A gyerekek nagyon fogják élvezni, hogy saját maguk állíthatják össze a tölteket a lisztből készült mexikói palacsintához, majd felgöngyölhetik, és kézzel ehetik. A zabpehellyel tetőzött morzsában meleg rózsaszínű és narancssárga gyümölcsöket ízesítünk egy kis édes gyömbérrel.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 4053 kJ (965 kcal)
- Szénhidrát 149 g
- Fehérje 56 g
- Zsír 21 g (ebből telített zsír 4 g)

Kéregben sült amerikai vagdalt (167. o.)

Fűszeres gyümölcssaláta (258. o.)

Ez a népszerű egytálételből álló főfogás, amelyet sovány darált húsból, magas rosttartalmú, paradicsomos babból és zöldségből állítottunk össze, könnyen elkészíthető, és egészséges az egész család számára. Mézbe forgatott, színes nyári gyümölcsök, narancslé és joghurt gondoskodnak egy zamatos, édes befejezésről.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2477 kJ (578 kcal)
- Szénhidrát 76 g
- Fehérje 41 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 6 g)

Sült lazacpogácsák petrezselyem-mártással (108. o.), kelkáposztával Könnyű, banános rizspuding (277. o.)

Ezek a ropogós halpogácsák garantáltan százkamentesek, ezért különösen vonzóak gyerekek számára. Tálaljuk bőséges adag fűszernövénymártással és zamatos fodros káposztával, amit rövid ideig, olaj helyett zöldségolajon pároltunk.

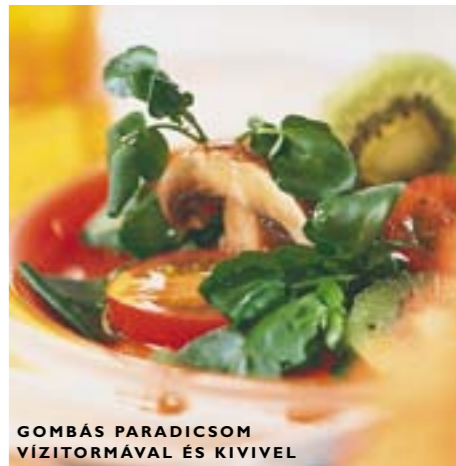
Az egyszemélyes, édes, tejszínes rizsfelfújtakat, amelyek jól ellensúlyozzák a főfogást, kiszűthetjük, mielőtt a halpogácsákat esszük.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2843 kJ (677 kcal)
- Szénhidrát 96 g
- Fehérje 36 g
- Zsír 19 g (ebből telített zsír 4 g)



MENTÁS LASSI



GOMBÁS PARADICSOM VÍZITORMÁVAL ÉS KIVIVEL



FŰSZERES RÁNTOTTA PIRÍTOTT KENYÉRRAL

villásreggelik

Habos gyümölcsös dara (31. o.)

Kukoricás palacsinta joghurtos mártással (41. o.)

Ratatouille kínai módra (84. o.)

Forró almaital fahéjjal (151. o.)

A meleg villásreggelit lágy gyümölcsízű búzadarakásával indítjuk, sült palacsintával és keleties zöldségraguval folytatjuk. Kísérőnek megfelel a forró, fűszeres almaital.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2054 kJ (489 kcal)
- Szénhidrát 104 g
- Fehérje 12 g
- Zsír 4 g (ebből telített zsír 1 g)

Grépfrút – frissítő szőlővel (29. o.)

Fűszeres rántotta pirított kenyérral (37. o.)

Gombás paradicsom vízitormával és kivivel (93. o.)

Mentás lassi (151. o.)

Egy hideg joghurtital tökéletesen illik ehhez a pikáns gyümölcselőételhez, és méltó párja a currys tojásnak. Az étkezést vitaminban gazdag gyümölcsökből és csipős zöldséglevekkel készült salátával fejezzük be.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2096 kJ (499 kcal)
- Szénhidrát 57 g
- Fehérje 26 g
- Zsír 20 g (ebből telített zsír 6 g)



vendéglátás



CSOKOLÁDÉS PISKÓTATEKERCS MÁLNAKRÉMMEL

vacsorák

Sült spárka karamellizált mogyoróhagyma-öntettel (76. o.)
Roston sült kacska szilvás chiliszósszal (154. o.), újbungonyával és héjában párolt zöldborsóval tálalva
Csokoládés piskótatekercs málnakrémmel (278. o.)

Használjuk ki, hogy a spárka egész évben kapható, és készítsük el ezt a dekoratív kezdő fogást, amely megadja az étkezés alaphangulatát. Az elegáns főételt, a kockára vágott, fűszeres gyümölcsökkel készült kacsa sültet egyszerű főtt burgonyával és vaj nélkül, héjában párolt, élénk színű zöldborsóval tálaljuk, hogy ellensúlyozzuk a kacska töménységét. Tetszés szerint kölcsönözhetünk az ételnek egy kis keleties jelleget, ha burgonya helyett rizslisztből készült hosszúmetélttel tálaljuk. Befejezésül vendégeink biztosan nem tudnak majd ellenállni a friss málnával és a könnyű krémsajttal tálalt, pompás csokoládés tekercsnek.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2520 kJ (600 kcal)
- Szénhidrát 63 g
- Fehérje 42 g
- Zsír 21 g (ebből telített zsír 6 g)



ROSTON SÜLT KACSA SZILVÁS CHILISZÓSSZAL

VEGETÁRIÁNUS VACSORA
Konyakos, gesztenyés gombapástétom (78. o.) zsemelével, salátával és lilahagymával tálalva
Zöldségtorta (239. o.) párolt édesköménnyel (234. o.)
Fahéjas ananász Malibuval (261. o.)

Az alacsony zsírtartalmú gesztenyéből készült pástétom laktató bevezetés a zöldségtortához, amelyet padlizsán, cukkini, különféle paprikák és hagyma keverékéből készítettünk. Befejezésül zamatos, kókuszzummal ízesített ananászt kínálunk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3994 kJ (951 kcal)
- Szénhidrát 149 g
- Fehérje 25 g
- Zsír 21 g (ebből telített zsír 6 g)

ELŐRE ELKÉSZÍTHETŐ VACSORA
Paradicsomzselé vízitormával (73. o.)
Provence-i zöldséges marharagu (169. o.) burgonyapürével tálalva
Angyali eledel (296. o.)

Tiszta, jellegzetes ízek teszik emlékezetesé ennek az elegáns, kevés gonddal járó vacsorának az étrendjét. A friss zöldségek köretek kivételével mindent előre elkészíthetünk, sőt a marharagu egynapi állás után, fölmelegítve a legfinomabb. Tálaljuk az előételt a kis sütőformákban, vagy borítsuk ki az adagokat tányérra, és adjunk hozzá pirítósz kenyeret. A főfogás provence-i ízét a sardellafilé, a narancshéj és a rozmarin adja meg, amelyhez tökéletesen illik a sovány tejjel készült burgonyapüré. Zárjuk az étkezést a zsírszegény, pillékenyű piskótatortával, amelyhez gyümölcsbefőtteket kínálunk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3667 kJ (872 kcal)
- Szénhidrát 127 g
- Fehérje 56 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 4 g)

ÉSZAK-AFRIKAI VACSORA
Marokkói sárgarépamártás (72. o.) pitakenyérrel tálalva
Csípős bárányragu kuszkuszzal (185. o.)
Gyümölcs nyáron (280. o.)

Észak-Afrika ízei jellemzik ezt a könnyen elkészíthető, vendégváró étrendet. Kezdjük az étkezést fűszeres mártással, amelyet előre elkészíthetünk. A laktató főfogás – zamatos hús-, zöldség- és sárgabarackdarabok sáfrányízű húslevesben – elég bőséges ahhoz, hogy körítésként csak lágy kuszkuszt kínáljunk, amelynek aprócska golyócskái magukba szívják a folyadékot. Az étkezést desszerttel zárjuk, amely az észak-afrikai szabad tűznél való sütést idézi: nyáron sült, mézben pácolt földieper- és ananászfalatok.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3514 kJ (839 kcal)
- Szénhidrát 133 g
- Fehérje 41 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 1 g)

ebédek

EBÉD KÜLÖNLEGES ALKALOMRA
Citromos tavaszi zöldségleves (57. o.)
Balzsamos grillcsirke (137. o.), körítés: Zöldfűszeres, párolt, tavaszi zöldségek (232. o.)
Málnás pavlova ribiszkeöntettel (285. o.)

Erős ízű fűszernövények és zöldséglevelek adják meg az ízet ennek a keleties kezdőfogásnak, amely után egyszerű, balzsamecettel ízesített, roston sült csirkemellet adunk, friss zöldbabból, póréhagymából és zöldborsóból összeállított, zöld színű egyveleggel körítve. A krémmel leöntött, ropogós pavlova (sült tojás hab) tetejére zamatos, lédús, friss gyümölcsöket teszünk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2957 kJ (704 kcal)
- Szénhidrát 92 g
- Fehérje 56 g
- Zsír 15 g (ebből telített zsír 8 g)

VEGETÁRIÁNUS EBÉD
Erdei gomba fekete áfonyával, tésztaágyon (75. o.)
Kuszkus roston sült zöldségekkel és hideg paradicsommártással (216. o.)
Egresfagylalt (275. o.)

Az előételként tálalt húsos gombát jól ellensúlyozza a behűtött főétel: paradicsommártás, zöldségek színpompás keveréke és a kuszkus. Az étkezést erőteljes ízű, pikáns gyümölcsökből készült, könnyű fagylalattal zárjuk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2692 kJ (626 kcal)
- Szénhidrát 116 g
- Fehérje 12 g
- Zsír 10 g (ebből telített zsír 3 g)

EGRESFAGYLALT



VASÁRNAPI EBÉD
Marhasült vörösboros gombával és babbal (168. o.) burgonyás-toromás röstivel tálalva
Narancslekváros kenyérpuding (272. o.)

Egy fehérjében gazdag, flageolet babbal és gombával készült, szaftos egybesült marhahús mellé a hagyományostól eltérő köretet adunk: ropogós, tormás-burgonyás röstit. Végül a duzzadó szőlőszemekkel meghintett, egészséges kenyérpuding gondoskodik róla, hogy mindenki elégedett legyen.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2944 kJ (701 kcal)
- Szénhidrát 76 g
- Fehérje 64 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 6 g)

KUSZKUSZ ROSTON SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL ÉS HIDEG PARADICSOMMÁRTÁSSAL



ERDEI GOMBA FEKETE ÁFONYÁVAL, TÉSZTAÁGYON



NYÁRI EBÉD
Hideg, joghurtos parajleves (50. o.)
Tandori ördög hal mentamártással (111. o.), körítés: Diós-magos piláf törte búzából (219. o.)
Nyári puding (261. o.)

Forró nyári időben a behűtött levelek nagyon népszerűek, és ez a krémes-joghurtos leves kellemesen hideg. A csípős, tandori húsos, fehér halat mentamártással és keményítőben gazdag, ropogós piláffal tálaljuk. Az ebédet a klasszikus gyümölcspuding zárja édesen, de egészségesen.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 4108 kJ (978 kcal)
- Szénhidrát 159 g
- Fehérje 50 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 3 g)

barbecue

Vegyes ráksaláta tésztával (96. o.)
Pirított tonhal feketebabmártással (107. o.) vagy Pulyka és gomba nyáron, mentával (144. o.), körítés: Sültburgonyasaláta köményes joghurtöntettel (89. o.)

Fűszeres gyümölcssaláta az idény szerint (270. o.)

Ezt a nyári étrendet az előre elkészített kagylós-rákos salátával indítjuk, majd roston sült tonhal vagy pulyka következik. (A sütést végezhetjük a szabadban is.) A babmártást mindkettőhöz adhatjuk körítésnek. Majd a szokásostól eltérő burgonyasaláta következik: ropogós, héjában sült, puha húsu burgonya joghurtos öntettel, és végül a pompás befejezés: vegyes gyümölcsök egy csipetnyi kókusszal ízesítve.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT, TONHALLAL

- Energia 3377 kJ (804 kcal)
- Szénhidrát 119 g
- Fehérje 55 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 6 g)

diétás napok

REGGELI

Szőlőlé kardamommal (150. o.)

Spárgás tojásfehérje-omlett (36. o.)

KÖNNYŰ ÉTKEZÉS

Fekete spagetti sárga paprika-mártással (206. o.)

Sárgabarackos zabpehelyszeltekék (296. o.)

FŐÉTKEZÉS

Chilis fekete bab (242. o.) Zöld-székes rizs (242. o.) és Korian-deres káposztasaláta (243. o.) Gyümölcs nyárson (280. o.)

Meleg reggeliként választhatunk egy pompás, zsírszegény, tápláló tojásfehérje-omlettet, amelyet friss spárgával hintünk tele, és egy pohár fűszeres szőlőlét, ami fokozza a napi vitaminbevittelt. A sárga húsu paprikából és fűszernövényekből készült mártással tálalt spagetti zsír nélkül készül, és biztosítja a következő adag zöldséget. Ha még mindig éhesek lennénk, tápláló, gyümölcsízű zabpehelyüteményt ehetünk desszertnek, vagy félretehettük délutánra zsírszegény harapnivalónak. A hústalan texasi-mexikói főételzés gondoskodik a kellő mennyiségű fehérjéről és szénhidrátról, chillipaprikával és fűszernövényekkel ízesítve. A napi étkezést a zamatos, zsírszegény, roston sült ananással és földieperrel fejezzük be.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN, SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 5876 kJ (1399 kcal)
- Szénhidrát 268 g
- Fehérje 49 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 2 g)



REGGELI

Habos gyümölcsös dara (31. o.)

KÖNNYŰ ÉTKEZÉS

Ánizskaporleves borsóval és mentával (54. o.)

Banánkenyér (295. o.)

FŐÉTKEZÉS

Spagetti tonhallal és a tenger gyümölcseivel (210. o.)

Paraj almával (87. o.)

Citromos uzsonnakenyér kukoricalisztből (294. o.)

Az édes, színpompás bogyós gyümölcsökkel főzött, meleg búzadarakása laktató reggeli, és a szénhidráttal teli búzadaraszemcsék energiájával kezdhethetjük a napot. A könnyű étkezés alapját a zöldségek képezik, egy erőteljes ízű, enyhén sűrű leves formájában. A kissé édes banánkenyér is kiválóan alkalmas tízórainak vagy délutáni nassolásra ahelyett, hogy ebéd után desszertnek megennék. Főételzésnek spagettit találunk, hozzá paradicsom-



SPAGETTI TONHALLAL ÉS A TENGER GYÜMÖLCSEIVEL

mártást, valamint konzerv tonhalat és kagylós-rákos keveréket, kísérőnek pedig ropogós, fokhagymás, pirított kenyérkockákkal megszórta, és fűszernövényekből készült öntettel ízesített, friss salátát adunk. A zsírszegény, könnyű, sárga színű uzsonnakenyér – amelyet édes citromlével itattunk át, és egyszerű vizes cukormázra csurgattunk rá – biztosítja, hogy az édesszájúak is elégedettek legyenek.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 4666,2 kJ (1111 kcal)
- Szénhidrát 199 g
- Fehérje 58 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 2 g)

REGGELI

Fűszeres gyümölcskompót (32. o.)

KÖNNYŰ ÉTKEZÉS

Paradicsomzselé vízitormával (73. o.), Cserépben sült cipócska (289. o.)

FŐÉTKEZÉS

Gőzölögtetett garnéla-won ton (80. o.)

Főtt csirke tavaszi zöldségekkel (137. o.)

Nyári puding (261. o.)

Az erre a napra tervezett nagyon zsírszegény étkezésben a zöldséget és a gyümölcsöt úgy használjuk fel, hogy egyáltalán nem fogunk éhséget érezni. A ribiszke, a mazsola és a szmirnai mazsola színpompás keveréke friss narancssal és szárított fekete áfonyával, cseresznyével vagy mangóval vegyítve, kiadós reggeli, amely könnyen elkészíthető az előző este. A fűszernövényekkel ízesített, kis cserépekben sült cipócskából és a csípős, paradicsomos zseléből gyors ebéd vagy vacsora készíthető. Kezdjük a tenger gyümölcseivel töltött won ton-batyukkal, amelyeket zsír nélkül, párolóedényben készítettünk, és erős ízű, mártogatni való szószokkal kínálunk. Ezután főtt csirkehús következik vegyes zöldséggel, forró húslévesben. A lédús gyümölcsökkel teli, édes nyári puding elég gazdag ahhoz, hogy ne jusson eszünkbe zsír után vágyódnunk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 5914 kJ (1408 kcal)
- Szénhidrát 248 g
- Fehérje 79 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 1 g)



SÜLT GOMBAKEVERÉK CIABATTÁVAL

vacsora tálcán

Citromos lencseleves (52. o.)

Sült gombakeverék ciabattával (44. o.)

Kezdjük ezt a hústalan étkezést egy citromízű krémlevesrel, amelyből a lencse révén nagy adag növényi fehérjéhez jutunk. Utána élvezzük a húsos gombát az olívaolajjal sült, meleg, olasz kenyéren.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2163 kJ (515 kcal)
- Szénhidrát 74 g
- Fehérje 27 g
- Zsír 14 g (ebből telített zsír 3 g)



CITROMOS LENCSELEVES

Sütőtöklevés angolszalonnával (58. o.)

Ír marhahúsos szendvics (45. o.)

Ez a sűrű, bársonyosan sima, köménnyel enyhén fűszerezett, narancssárga sütőtöklevés ízletes kezdő fogás a melegszen-dvics előtt, amelybe marhasültet és ropogós salátához valókat tettünk. A magas minőségű fehérjét tökéletesen kiegyensúlyozzuk az energiahordozó szénhidrátokkal.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 1798 kJ (428 kcal)
- Szénhidrát 67 g
- Fehérje 41 g
- Zsír 17 g (ebből telített zsír 4 g)

Tagliatelle carbonara (199. o.)

Sült alma portói boros mázzal (269. o.)

A klasszikus olasz tésztafogást, amelyben tejszínes tojással és sós angolszalonnával készült szalagtésztát kínálunk, pikáns, zsírtalan gyümölcsdesszerttel egészítjük ki, amit egy szép színű, fűszeres vörösboros öntettel tálalunk.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 3994 kJ (951 kcal)
- Szénhidrát 144 g
- Fehérje 26 g
- Zsír 16 g (ebből telített zsír 6 g)

Paradicsomos rizottó (222. o.)

Banános-csokoládés cipócska (298. o.)

Ennek a krémszerű és laktató rizottónak természetes velejárója a friss bazsalikom íze. Fejezzük be ezt a kiadós étkezést – amely tökéletesen megfelel egy alapos edzés után – édes, gyümölcsízű cipócskával.

TÁPÉRTÉK ÖSSZESEN,

SZEMÉLYENKÉNT

- Energia 2171 kJ (517 kcal)
- Szénhidrát 92 g
- Fehérje 15 g
- Zsír 12 g (ebből telített zsír 4 g)