



MÁJBARÁT RECEPTEK

*Ízletes ételek a Hepashake
májdiétához*

**premium
Hepashake**

MÁJBARÁT TÁPLÁLKOZÁS: MIRE KELL FIGYELNI?

- **Kevesebb szénhidrát** –
helyezze a teljes kiőrlésű termékeket a burgonya és a fehérlisztes ételek elé.
- **Vitaminok és fehérje** –
minden étkezésnél legyen zöldség, saláta vagy cukorszegény gyümölcs fehérjében gazdag élelmiszerral kombinálva. Így Ön is profitál, mert vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz jut és tovább érez majd telítettséget is.
- **Magas minőségű olajok** –
a legjobb az olívaolaj, melyet felhasználhat a zöldségekhez, így még finomabbak.
- **Omega-3-zsírsavak** –
hetente kétszer fogyasszon hidegvízi halat, vadhúst hogy extra omega-3-zsírsavhoz jusson.

Tonhal balzsamos hagymával

Hozzávalók:

- 150 g tonhal (friss vagy mélyhűtött)
- 2 evőkanál balsamecet (vörös)
- 300 g vörshagyma
- 1 teáskanál repceolaj
- 1 teáskanál olívaolaj
- Só és bors, ízlés szerint
- 1 ág kakukkfű



KOMBINÁCIÓS TÁBLA

Rostanyag

- 300 g zöldség vagy
- 300 g saláta vagy
- 300 g gomba vagy
- 150 g zöldbab
- 100 g cukorszegény gyümölcs

Tipp:

Fogyasszon gyakran inulin tartalmú zöldségfajtákat, mint csicsóka, cikória, articsóka, feketegyökér, gyermekláncfű, hagyma, fokhagyma és póréhagyma. Ezek eredményesen támogatják a máj zsírtalanítását.

Fehérje

- 150 g baromfi hús vagy
- 150 g sovány disznóhús vagy
- 150 g vadhús vagy
- 100 g olajos hal vagy
- 200 g sovány hal vagy
- 100 g sonka vagy
- 150 g zöldbab vagy
- 2 tojás (S méret) vagy
- 125 g tofu vagy
- 125 g sovány túró vagy
- 150 g szemcsés sajt vagy
- 150 g Harzi sajt

Zsírok

- 1 ek. lenolaj vagy
- 1 ek. olívaolaj vagy
- 1 ek. repceolaj vagy
- 1 ek. kenderolaj vagy
- 1 ek. dióolaj vagy
- 1 ek. mandula paszta vagy
- 1 ek. dió

+

+

Kedve szerint fűszerekkel és ecettel is tovább ízesítheti az ételleket. Édesítéshez használjon édesítősztet vagy sztíviát. Kizárólag kalória-mentes italokat fogyasszon!



CUKKINIS FETÁS QUICHE

» 6 személyre » Időtartam: 45 perc + 25 perc sütési idő

Hozzávalók:

- 1 nagy cukkini (320 g)
- 200 g őrölt mandula
- só, bors
- 4 teáskanál vaj (20 g)
- 3 tojás
- 3 teáskanál olívaolaj
- 2 vöröshagyma (120 g)
- 1 fokhagymagerezd
- 200 g joghurt (3,5% zsír)
- 150 g juhsajt



Elkészítés:

Mossuk és pucoljuk meg a cukkinit, majd reszeljük finomra. Tegyük egy tálba, 1-2 teáskanál sóval szórjuk meg, keverjük össze, és hagyjuk állni. A sütőt melegítsük elő 180 fokra (légkeveréssel 160 fokra). A hagymát és a fokhagymát vágjuk apróra. 2 teáskanál olívaolajat hevítünk egy serpenyőben, a hagymát és a fokhagymát dinszteljük. Vegyük le a tűzről és hagyjuk

hűlni. Az őrölt mandulát egy nagyobb tálba tesszük, hozzáadjuk a vajat és a tojást, jól összegyúrjuk és sóval ízesítjük. A quiche-formát 1 teáskanál olívaolajjal kikenjük. A mandulás masszát kézzel a tálba nyomkodjuk egy pár centiméter magasságban. 10 percig a sütőben elősütjük. Közben a cukkinit kis adagokban a kezünkkel erősen kinyomkodjuk. A lereszelt cukkinit, a joghurtot és a tojásokat egy tálban összekeverjük. Hozzáadjuk a dinsztelt hagymát is. Borssal megszórjuk és jól elkeverjük. A cukkini masszát a sütőből kivett mandulás massa tetejére simítjuk majd a juhsajtot rámorzsoljuk. 25 percig sütjük, míg finoman megbarnul a teteje.

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	18 g
Szénhidrát	6 g
Zsír	33 g
Rostanyag	5 g
Energia 100g-ban	201 kcal

Tipp: Hidegen finomabb, mint melegen. Akár magunkkal is vihetjük.

CUKKINIS-SÁRGARÉPÁS NYERSKOSZT

» 2 személyre » Időtartam: 15 perc + 1 óra főzési idő

Hozzávalók:

- 1 közepes cukkini
- 1 nagy sárgarépa (160 g)
- 8 kicsi felezett dió (20 g)
- 150 g juhsajt
- 1 teáskanál méz
- 2 teáskanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromlé
- 1 késhegynyi közepes csípős mustár
- só, bors
- 1 evőkanál petrezselyem



Elkészítés:

A cukkinit és a sárgarépát megmossuk és megpucoljuk. Vágjuk apró csíkokra (julienne), és tegyük egy tálba. A mézet, az olajat, a citromlevet, mustárt és a petrezselymet tegyük egy dresszing rázóedénybe, és rázzuk fel. Sóval, borssal ízesítjük. A dresszinget a nyerskosztra öntjük és elkeverjük. A diót finomra, a juhsajtot kis darabokra vágjuk. A nyerskoszttal összekeverjük. Minimum egy óráig hűvös helyen tároljuk, hagyjuk pihenni. Még egyszer sóval és borssal ízesítjük.

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	17 g
Szénhidrát	13 g
Zsír	30 g
Rostanyag	4 g
Energia 100g-ban	137 kcal

GOMBAKRÉMLEVES

» 2 személyre » Időtartam: 20 perc + 10 perc főzési idő

Hozzávalók:

- 2 evőkanál zabkorpa
- 100 ml tejszín
- 150 ml tej (1,5 %)
- 1 közepes hagyma
- 500 g gomba
- kb. 300 ml víz
- 2 teáskanál repceolaj
- 1 teáskanál ételízesítő
- 100 g angolszalonna
- petrezselyem (friss vagy szárított)
- só, bors



Elkészítés:

A zabkorpát a tejjel és a tejszínnel elkeverjük majd hagyjuk ázni. A hagymát finomra vágjuk. A gombákat megpucoljuk és vékony szeletekre vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat és a hagymát megpároljuk. A gombát hozzáadjuk és fedő alatt piritjuk. Levesszük a hőfokot, 100 ml vizet hozzáöntünk és lefedve kb. 10 percig hagyjuk főni. A tejes-zabkorpás

keveréket is hozzáadjuk, és felforraljuk. Attól függően, hogy milyen állagúra szeretnénk, hozzáadhatjuk a maradék 200 ml vizet. 4 evőkanálnyi gombát meghagyunk, a maradékot pürésítjük. Az angolszalonnát kockákra vágjuk és a leveshez adjuk. Ízesítsük a levest ételízesítővel és borsal. A petrezselymet aprítsuk fel. Majd a levest petrezselyemmel és a gombával körítve tálaljuk.

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	24 g
Szénhidrát	15 g
Zsír	26 g
Rostanyag	6 g
Energia 100g-ban	63 kcal

HAGYMÁS HÚS SÁRGARÉPÁVAL

ALLA MAMMA

» 2 személyre » Időtartam: 25 perc + 45 perc főzési idő

Hozzávalók

A hagymás húshoz

- 2 sertésszelet (200 g)
- 4 hagyma (200 g)
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál repceolaj
- 1 teáskanál szójaszószt
- 1 evőkanál liszt
- ½ teáskanál ételízesítő
- 100 ml víz
- só, bors

A sárgarépás zöldséghez

- 4 nagy sárgarépa (640 g)
- 2 teáskanál repceolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál ételízesítő
- 2 teáskanál kapor
- 50 ml víz
- 2 púpozott teáskanál krémsajt (17% zsír, 30 g)

Elkészítés:

A hagymát és a fokhagymát pucoljuk meg. A hagymát felezzük, vágjuk vékony szeletekre. A fokhagymát aprítsuk finomra. A húst sózzuk, borsozzuk, és mindkét oldalát lisztbe forgatjuk. Egy serpenyőben egy teáskanálnyi olajat felhevítünk, beletesszük a húsokat, mindkét oldalát körülbelül 2 percig sütjük, majd kivesszük és egy tátra helyezzük. Utána abba

Tápérték adagonként	2079 kJ/ 500 kcal
Fehérje	51 g
Szénhidrát	28 g
Zsír	18 g
Rostanyag	10 g
Energia 100g-ban	196 kcal

a serpenyőbe amiben a húst sütöttük teszünk még egy teáskanálnyi olajat, ezen lepírtjük a hagymaszeleteket és fedő alatt üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a fokhagymát, a húst és adott esetben a maradék lisztet, majd megkeverjük. Hozzáadjuk a szójaszószt és az ételízesítőt, majd felöntjük vízzel. Közepes lángon fedő alatt puhára pároljuk. Ha szükségesnek látjuk önthetünk még rá vizet. A köztes időben pucoljuk meg a répákat és vágjuk fel vékony szeletekre. A fokhagymát pucoljuk meg és aprítsuk finomra. Az olajat serpenyőben hevítjük, a répákat magas hőfokon kb. 1 perc alatt kevergetve megpírtjük. Levesszük a hőfokot. A fokhagymát, az ételízesítőt és a vizet hozzáadjuk a répához, 20 percig közepes lángon pároljuk. Hozzáadjuk a kaporot és a krémsajtot, sózzuk, borsozzuk. A hagymás húst még egyszer sózzuk, borsozzuk, és két tányérra merjük a sárgarépas zöldséggel.

LAZAC ZÖLDSPÁRGÁVAL ÉS ÍZLETES MÁRTÁSSAL

» 2 személyre » Időtartam: 30 perc

Hozzávalók

- 2 lazacfilé (kb. 125 g)
- 800 g zöldspárga
- zöldségleves alaplé a főzéshez
- 1 evőkanál mustár
- ½ citrom leve
- 3 evőkanál tehéntúró (kb. 50 g natúr vagy fűszeres)
- 2 evőkanál repceolaj
- só, bors



Elkészítés:

A lazacfilét hideg víz alatt leöblítjük és szárazra töröljük. A spárgákat megmossuk, és az alsó végéből mintegy 3 centit levágunk. Az alsó harmadát zöldség hámozóval meghámozzuk. Egy edényben a zöldséglevessel megfőzzük kb. 5-6 perc alatt. 100 ml zöldségleves alaplevet félreteszünk, és 1 evőkanál mustárt, valamint

a citromlevet hozzáadjuk és felforraljuk. Beletesszük a túró is, és fűszerezük. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat. A lazacfilét mindkét felén kb. 3 percig sütjük. Szép barna színt kell kapnia, belül pedig enyhén áttetszőnek kell lennie. A lazacot sóval, borssal ízesítjük, a spárgával együtt tálra helyezzük és ráöntjük a szószt.

Tápérték	1758 kJ/ adagonként
Fehérje	34 g
Szénhidrát	8 g
Zsír	28 g
Rostanyag	4g

Tipp: Tegyen a mártáshoz még fűszereket ízlés szerint (frissen vagy szárítottat).

LEPÉNYHAL CUKKINI-KABÁTBAN

» 2 személyre » Időtartam: 30 perc +10 perc főzési idő

Hozzávalók:

- 1 fokhagymagerezd
- 1 mogoróhagyma (30 g)
- 2 teáskanál olívaolaj
- 400 ml apróra vágott paradicsom
- só, bors
- 2 teáskanál provençe-i fűszer
- 2 cukkini (520 g)
- 2 púpozott ek. natúr friss krémsajt (17% zsír, 60 g)
- édesnemes paprika
- 350 g lepényhal filé
- fa fopiszkáló
- 6 evőkanál reszelt parmezán (30 g)



Elkészítés:

A süttő előmelegítjük 200 fokra. A fokhagymát és a mogoróhagymát finomra vágjuk. A mogoróhagymát forró olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a fokhagymát is, és megpároljuk. Ezután, hozzáad-

juk a paradicsomot, a sót, a borsot és a provençe-i fűszert, majd 5-10 percig lassú tűzön főzzük. A cukkiniket megmossuk, megpucoljuk és hosszában vékony szeletekre vágjuk. A 4 végét felkockázzuk és a paradicsomszósza tesszük. A megmaradt cukkini szeleteket krémsajttal bekenjük és megszórjuk az édesnemes paprikaporrall. A lepényhal filét megmossuk, szárazra töröljük, hosszában csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk. Minden csíkhalt egy-egy cukkini szeletbe tekerünk bele, és fopiszkálóval rögzítjük. A paradicsomszószt egy sütőedénybe öntjük és ráállítjuk a cukkinis lepényhal tekeréseket. Megszórjuk parmezán sajttal és 10 percig a sütő közepső részén sütjük.

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	43 g
Szénhidrát	10 g
Zsír	19 g
Rostanyag	5 g
Energia 100g-ban	57 kcal

MEDITERRÁN RÁNTOTTA

» 2 személyre » Időtartam: 10 perc

Hozzávalók:

- 5 koktélpáradicsom
- 125 g mozzarella
- 2 teáskanál vaj
- 4 tojás
- 25 ml tej (1,5% zsír)
- só, bors
- édesnemes paprika
- 6 bazsalikomlevél



Elkészítés:

Mossuk meg a paradicsomokat, vágjuk félbe, illetve negyedeljük. A mozzarellát kis kockákra vágjuk. A vajat felhevítjük egy serpenyőben. A tojásokat a tejjel egy habverő segítségével keverjük el és fűszerezzük meg. A tojásmasszát öntsük a serpenyőbe. A massa alját fakanállal vagy spatulával óvatosan lazítsuk fel, de ne fordítsuk át. A rántotta akkor kész, ha még krémes, de már teljesen megfőtt. Adjuk hozzá a mozzarellát, és a paradicsomot. A rántottát a legkisebb lángon hagyjuk pihenni, így a mozzarella ráolvad a tetejére. A köztes időben mossuk meg a bazsalikom leveleket, töröljük szárazra és szeljük finom csíkokra. A rántottát a bazsalikommal tálaljuk.

Tápérték adagonként	1630 kJ/ 400 kcal
Fehérje	26 g
Szénhidrát	9 g
Zsír	29 g
Rostanyag	1 g
Energia 100g-ban	149 kcal

Tipp: Tökéletesen passzol hozzá a színes saláta.

ROPOGÓS SALÁTA TONHALLAL ÉS FETÁVAL

» 2 személyre » Időtartam: 15 perc

Hozzávalók:

A salátához

- 150 g saláta mix (radicchio, madársaláta, jégsaláta stb.)
- 100 g juhsajt (feta)
- 10 olivabogyó
- 125 g koktélpáradicsom
- 150 g tonhal (lecsöpögtetett tömeg, saját levében)

A dresszinghez

- 2 evőkanál olívaolaj
- 3 evőkanál fűszeres ecet
- 1 teáskanál mustár
- 2 evőkanál tej (1,5%)
- 3 evőkanál víz
- 1 csipet cukor
- salátafűszer, só, bors

Elkészítés:

A salátákat megmossuk és falatnyi méretű darabokra tépjük. A tonhalról a levet lecsöpögtetjük. A fetát kockákra vágjuk, a paradicsomokat felezzük. A fetát, a paradicsomot és az olivabogyókat elosztjuk a salátán. A dresszing hozzávalóit egy dresszing rázóedényben jól összerázzuk. A kész dresszinget a salátára öntjük, és elkeverjük.



Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
---------------------	----------------------

Fehérje	27 g
---------	------

Szénhidrát	9 g
------------	-----

Zsír	27 g
------	------

Rostanyag	3 g
-----------	-----

Energia 100g-ban	121 kcal
------------------	----------

Tipp: Egy kis kockára vágott hagyma extra fűszerezést ad.

SPENÓTOS RICOTTÁS FELHŐCSKE PARADICSOMSZÓSSZAL

» 2 személyre » Időtartam: 25 perc + 15 perc nyugalmi idő

Hozzávalók:

A felhőcskékhöz

- 200 g fagyasztott spenót
- 1 gerezd fokhagyma
- 125 g ricotta
- 1 tojás + 1 tojássárgája
- 1 púpozott evőkanál liszt (15 g)
- 50 g reszelt parmezán
- 1 csipet frissen reszelt szerecsendió
- 1 csipet cayenne bors, só

A paradicsomszósszhoz

- 300 ml passzírozott paradicsom
- 1 púpozott teáskanál fűszeres krémsajt (17% zsír, 15 g)
- 4 levél bazsalikom
- 1 teáskanál szárított rozmaring
- 1 teáskanál szárított oregano
- 1 csipet cukor
- 1 evőkanál reszelt parmezán
- só, bors

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	26 g
Szénhidrát	16 g
Zsír	25 g
Rostanyag	3 g
Energia 100g-ban	101 kcal

Elkészítés:

A fagyasztott spenótot egy edényben alacsony hőfokon hagyjuk felengedni. A spenótot szűrőbe tesszük, többször erősen megnyomkodjuk, míg a felesleges víz lecsöpög. Ezután finomra vágjuk. A fokhagymát megpucoljuk, finomra vágjuk. A spenótot, ricottát, tojást, tojássárgáját, fokhagymát, lisztet és parmezánt egy tálba tesszük, és jól elkeverjük. Szerecsendióval, sóval, borssal és a cayenne borssal ízlés szerint fűszerezünk. A masszából kb. 4 cm átmérőjű kis gombócokat formálunk, és 15 percig hűvös helyen pihentetjük. A köztes időben a passzírozott paradicsomot egy edénybe tesszük és megfőzzük. A bazsalikomleveleket csíkokra vágjuk. A krémsajtot és a fűszereket hozzáadjuk. Sóval, borssal ízesítjük, esetleg egy csipet cukrot is adhatunk hozzá. A gombócokhoz egy nagy edényben sós vizet forralunk. A hőfokot le vesszük és a gombócokat óvatosan a már nem forrásban lévő vízbe tesszük. Addig főzzük, míg fel nem jönnek a víz felszínére. Kislapáttal kiemeljük őket, szűrőbe helyezük, hogy lecsöpögjenek. A paradicsomszósszal illetve a rászórt parmezánnal tálaljuk.

Tipp: A tojásfehérje csak 18 kcal. A megmaradt tojásfehérjét a hűtőszekrényben tárolhatja, és 2 napon belül felhasználhatja – pl. a következő rántottához.

SZÍNES SALÁTA CSIRKE- CSÍKOKKAL ÉS FETA SAJTTAL

» 2 személyre » Időtartam: 20 perc

Hozzávalók:

A salátához

- 200 g saláta mix (radiccio, madársaláta, jégsaláta)
- 1 mogoróhagyma
- 2 kicsi paradicsom
- 80 g feta a dresszinghez

A csirkecsíkokhoz

- 250 g csirkemell
- 2 teáskanál repceolaj
- só, bors
- édesnemes paprika
- csípős paprika ízlés szerint

A dresszinghez

- 1 ½ evőkanál tökmagolaj
- 2 evőkanál fűszeres ecet
- 1 teáskanál mustár
- 2 evőkanál tej (1,5% zsír)
- 3 evőkanál víz, szénsavmentes
- salátafűszer
- só, bors



Elkészítés:

A saláta mixet mossuk meg, csepegtessük le és tépjük szét falatnyi darabokra. A mogoróhagymát megpucoljuk és finomra vágjuk. A paradicsomokat is megmossuk és feldaraboljuk. A feta sajt kockákra vágjuk. A dresszing hozzávalóit tegyük egy dresszing rázóedénybe és rázzuk fel. A csirkemellet szeletekre vágjuk, sóval, borssal és paprikával fűszerezünk. Majd a repceolajat hevítjük fel egy serpenyőben, tegyük bele a csirkemell szeleteket és 3-4 percig süssük mindkét felét. A salátát, a mogoróhagymát, paradicsomot és a fetadarabokat helyezzük el a tányéron, a dresszinget ismét rázzuk fel és öntsük rá. A csirkeszeleteket csíkokra szeljük és a saláta tetejére helyezzük.

Tápérték adagonként	1711 kJ/ 400 kcal
Fehérje	39 g
Szénhidrát	4 g
Zsír	25 g
Rostanyag	3 g
Energia 100g-ban	101 kcal

SZÓJAPOGÁCSA THAI-SZÓSSZAL ÉS TÉPŐSALÁTÁVAL

» 2 személyre » Időtartam: 45 perc + 30 perc főzési idő

Tápérték	2094 kJ/ adagonként
Fehérje	32 g
Szénhidrát	14 g
Zsír	32 g
Rostanyag	7 g
Energia 100g-ban	104 kcal

Hozzávalók:

A pogácsákhoz

- 200 g natúr tofu
- 1 piros chili paprika
- 1 közepes hagyma
- 1 nagy sárgarépa
- 50 g reszelt sajt (pl. ementáli)
- 2 evőkanál petrezselyem
- 1 tojás
- 1 ½ evőkanál őrölt mandula
- só, bors
- 2 teáskanál repceolaj a sütéshez

A salátához

- 60 g tépősaláta
- 1 tk. olívaolaj
- 2 evőkanál víz és tej (1,5%)
- 3 teáskanál fűszeres ecet
- 1 teáskanál mustár
- 1 teáskanál salátafűszer
- 1 csipet cukor

A szószhoz

- ½ paprika (80 g)
- 1 piros és zöld chili paprika
- 1 gerezd fokhagyma

- 150 ml víz
- 2 evőkanál rizsecet (vagy málnaecet ha édes-gyümölcsöset szeretnénk)
- 2 evőkanál limetta- vagy citromlé
- 1 evőkanál cukor

Elkészítés:

A tofut vágjuk darabokra. A chiliket mosuk meg, hosszában felezzük, magozzuk ki és vágjuk finomra. A sárgarépát és a hagymát hámozzuk meg és vágjuk apróra. Minden pürésítsünk egy mixerben. A sajtot, petrezselymet, tojást és mandulát hozzáadjuk, megszórjuk sóval, és még egyszer átmixeljük. A szószhoz a chiliket és a paprikákat kimagozzuk, és megmossuk. A fokhagymát megpucoljuk és finomra vágjuk. A paprikát, a fokhagymát és a chilit egy edénybe tesszük 200 ml vízzel, az ecettel, a citromlével és a cukorral felfőzzük, és fedő nélkül 15 percig hagyjuk főni. A tépősalátát megmossuk és lecsepegtetjük. A dresszing összes hozzávalóját egy edénybe tesszük majd összerázzuk. A süttőt 50 fokra előmelegítjük. A tofumaszából kb. 8 pogácsát formázunk. A serpenyőbe 1 teáskanál olajat hevítünk, és a pogácsák felét beletesszük. A hőfokot lejjebb vesszük és lefedjük. Mindkét felét barnára pirítjuk. Kivesszük a serpenyőből és a sütőben melegen tartjuk. Ismételjük meg az eljárást a maradék pogácsákkal is. A salátát osszuk el a tányéron, öntsük rá a dresszinget. A pogácsákat tegyük a salátára és a szósszal tálaljuk.

TANDOORI-NYÁRS ROPOGÓS BROKKOLIVAL

» 2 személyre » Időtartam: 30 perc

Hozzávalók:

- 400 g csirkemell filé
- ½ paprika
- ½ cukkini
- 80 g joghurt (1,5% zsír)
- 2 teáskanál tandoori por
- ½ cukkini (150 g)
- ½ paprika (100 g)
- 400 g brokkoli
- ½ l zöldséglevés
- 20 g fenyőmag



Elkészítés:

A süttőt melegítsük elő 200 fokra (légkeverés esetén 180 fok). A csirkemell filét öblítsük le és vágjuk fel kockákra. A joghurtot a sóval, a borssal és a tandoori porral keverjük el. A paprikát és a cukkinit megmossuk és megpucoljuk, majd kockákra vágjuk. A csirkemell filét és a kockára vágott zöldségeket 4 nagy vagy

8 kicsi nyársra húzzuk fel. A nyársakat sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük és ecsettel rákenjük az öntetet. A sütőben kb. 15-18 percig sütjük, és alkalmanként megfordítjuk. A brokkolit a zöldséglevésben hirtelen megpároljuk. A fenyőmagot zsiradék nélkül egy serpenyőben megpirítjuk. A brokkolit tálra tesszük, megszórjuk a fenyőmaggal és a csirkés-zöldséges nyárs mellé fogyasztjuk.

Tipp: Nincs otthon tandoori por? Állítson össze saját fűszer-mixet őrölt paprikából, kurkumából, római köményből, chili porból és őrölt korianderből.

Tápérték adagonként	1690 kJ/ 400 kcal
Fehérje	62 g
Szénhidrát	14 g
Zsír	8 g
Rostanyag	10 g
Energia 100g-ban	52 kcal

TONHALFASÍRT BROKKOLIVAL

» 2 személyre » Időtartam: 30-45 perc

Hozzávalók:

A fasírthoz

- 1 konzerv tonhal saját levében (140 g lecsöpögtetett tömeg)
- 1 mogyoróhagyma (30 g)
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál repceolaj
- 2 evőkanál őrölt mandula (20 g)
- 1 tojás
- 1 evőkanál petrezselyem
- ½ teáskanál édesnemes paprika

A paradicsomszószhoz

- 200 ml passzírozott vagy darabolt paradicsom
- 2 teáskanál provence-i fűszer
- 1 púpozott teáskanál fűszeres krémsajt (07% zsír, 15 g)
- 4 evőkanál reszelt parmezán sajt (20 g)

A brokkolihoz

- 300 g brokkoli (friss vagy fagyasztott)
- 300 ml zöldséglevés
- 2 evőkanál mandula pehely (8 g)

Elkészítés:

Tápérték adagonként	1675 kJ/ 400 kcal
Fehérje	36 g
Szénhidrát	12 g
Zsír	23 g
Rostanyag	9 g
Energia 100g-ban	99 kcal

A tonhalat tegyük szűrőbe, majd egy vilálal nyomkodjuk ki belőle a vizet. A hagymát és a fokhagymát pucoljuk meg és aprítsuk finomra. Egy serpenyőben hevítünk 1 teáskanálnyi olajat, pároljuk meg a hagymát és a fokhagymát. A tonhalat még utoljára nyomkodjuk ki, és tegyük egy tálba. Az őrölt mandulát, a tojást, a párolt hagymát és fokhagymát hozzáadjuk, és jól összekeverjük. Az édesnemes paprikával, sóval, borssal és a petrezselyemmel megszórjuk; 6 pogácsát formálunk. A brokkolit a zöldséglevésben kb. 5-7 percig készre főzzük. A mandulapelyhek zsír nélkül egy serpenyőbe megpirítjuk. A paradicsomokat egy edénybe tesszük és megszórjuk a provence-i fűszerrel. A krémsajtot hozzákeverjük, és kb. 10 perc alatt megfőzzük. Sóval és cayenne borssal fűszerezünk. A köztes időben 1 teáskanálnyi olajat felhevítünk egy serpenyőben, a fasírtokat kb. 3 percig sütjük, óvatosan megforgatjuk és még 2 percig tovább sütjük. A brokkolit szűrőbe tesszük, hogy lecsöpödjön. 2 tányérra elosztjuk, a mandulapellyel megszórjuk, mellé tesszük a tonhal-fasírtokat, és ráöntjük a paradicsomszószot. Az egészet megszórjuk parmezánnal.

Variáció: a brokkoli és a mandulapelyhek helyett egy közepes cukkinit (260 g) is használhatunk egy közepes hagymával (60 g), 1 teáskanál olívaolajjal serpenyőben megpárolva.

Tipp: Tonhal felhasználásával a fasírt különösen omlós és finom lesz, anélkül hogy erős hal-íze lenne.

TÚRÓKRÉM BOGYÓS GYÜMÖLCSÖKKEL

» 1 adag » Időtartam: 10 perc

Hozzávalók

- 2 evőkanál zabpehely (20 g)
- 3 evőkanál tej (1,5%)
- 2 evőkanál joghurt (3,5% zsír, 40 g)
- 125 g túró (20%)
- ½ teáskanál méz
- ½ teáskanál fahéj
- őrölt vanília
- 1-2 evőkanál szénsavas víz
- 150 g bogyós gyümölcs, pl. málna, eper, fekete áfonya (friss vagy mélyfagyasztott)



Elkészítés:

A zabpehelyt a tejben áztatjuk. A joghurtot és a túrót a szénsavas vízzel krémesre keverjük. A mézet, fahéjat és a vaniliát összekeverjük. A bogyós gyümölcsöket megmossuk, ízlés szerint egy részét pürésítjük. Egy üvegpothárban rétegezzük: pürésített gyümölcs, túrókrém, zabpehely, túrókrém és gyümölcs a tetején.

Tipp: Este is előkészíthetjük reggelire. Így lesz ideje a zabpehelynek ázni.

Tápérték adagonként	1256 kJ/ 300 kcal
Fehérje	22 g
Szénhidrát	29 g
Zsír	9 g
Rostanyag	5 g
Energia 100g-ban	81 kcal