

Receptek

Menü javaslatok - Ebédre

Hideg uborkaleves

Sárgabarackos csirkemell petrezselymes újbουργonyával

Hideg uborkaleves

- 2 db nagyobb kígyóuborka
- 2,5 dl kefir
- 1 szál újhagyma
- 1 evőkanál fehérborecet
- 2-3 db friss bazsalikomlevél
- ízlés szerint bors, kevés só
- 100 g napraforgómag

A kígyóuborkákat és az újhagymát alaposan megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk és turmixgépbe tesszük. Ráöntjük a kefirt, ízesítjük sóval, borssal, ecettel és a bazsalikomlevelekkel. Turmixoljuk össze. Vizet ízlés szerint adhatunk még hozzá a megfelelő sűrűség eléréséhez. Miután elkészült pár órára tegyük hűtőbe, hogy jól lehűljön.

A napraforgómagot egy tapadásmentes serpenyőben megpirítjuk.

Tálaláskor a a pirított napraforgómagot a leves tetejére szórjuk rá.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 214,7 kcal

Fehérje: 8,8 g

Zsír: 14 g

Szénhidrát: 10,8 g

Sárgabarackos csirkemell petrezselymes újbουργonyával

Hozzávalók (4 főre):

- 400 g csirkemell
- 4 db sárgabarack

- 2 dl krémes joghurt
 - 20 g vaj
 - kevés só
 - ízlés szerint citromlé
 - ízlés szerint szerecsendió
-
- 800 g újbungonya
 - ízlés szerint petrezselyem, kevés só
 - 2 evőkanál olívaolaj

A szeletekre vágott csirkemellet még sütés előtt fűszerezzük szerecsendióval és sóval. A felmelegített serpenyőben a vaj felén elkezdjük sütni a húst. Amikor már majdnem készre sült, hozzáadjuk a megtisztított, kockára vagy félbe vágott barackokat, és hozzáadjuk a vaj másik felét. Miután a barackok is megpirultak kicsit, ráöntjük a joghurtot, és hozzáadjuk a citromlevet.

Az újbungonyát az előkészítés során meghámozni nem szükséges, elég, ha vízben alaposan megdörzsöljük, így a vékony héját el tudjuk távolítani. Felkockázzuk, tepsibe terítjük, meglocsoljuk kevés olívaolajjal, sózzuk, rászórjuk az apróra vágott petrezselymzöldet, jól összekeverjük. 200 fokra előmelegített sütőbe tesszük nagyjából 20 percre, amíg aranybarnára sül.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 411 kcal

Fehérje: 29 g

Zsír: 12 g

Szénhidrát: 42 g