



30 év 30+ recept

a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének
jubileumi receptjei

ELŐSZÓ

Dietetikusként hiszünk benne, hogy a táplálkozás, amellett hogy az egészség egyik alapeleme, egyben örömforrás is.

Ahogy az étel, a főzés-sütés sem csak alapvető szükségletet elégít ki, de közösségteremtő és -építő ereje is van, legyen szó egy gyors hétköznapi reggeliről, vasárnapi családi ebédről, vagy egy baráti vacsoráról.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) 30. születésnapja alkalmából összegyűjtöttük és csokorba szedtük a dietetikus kollégáink szívének és gyomrának kedves recepteket.

A kiegyensúlyozott táplálkozásba illeszthető, finom ételek receptjével minél többeket szeretnénk inspirálni a főzésre, és az örömteli, változatos, egészséges étkezésre, amibe nagyon sok minden belefér.

Az egyes ételek bemutatása, tápanyagtartalma mellett a kiadványban megtalálnak érdekességeket az alapanyagokkal, és tippeket az ételkészítéssel kapcsolatban. Szeretnénk érzékeltetni, hogy a főzés mennyire könnyen lehet rugalmas, szerethető és változatos, mennyire egyszerűen lehet egy adott receptet átalakítani a szükségletnek és a lehetőségeknek megfelelően, az eredmény pedig egy egészséges és ízletes étrend.

Jó(l) főzést, finom és egészséges ételeket kívánunk!



Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke



LEVESEK

Céklás vöröslencseleves



6 adag



Hozzávalók

- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 2 nagy cékla
- 300 g vöröslencse
- 2 liter húsleves
- 1 teáskanál őrölt kömény
- só, őrölt bors, snidling és tejföl ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A hagymát vágjuk apró kockákra és a felforrósított olajban néhány perc alatt pároljuk puhára.
2. Adjuk hozzá az apró kockákra vágott céklát és a lencsét, majd öntsük fel a húslevessel. Ízesítsük köménnyel és borssal, amennyiben szükséges sózzuk.
3. Közepes lángon főzzük kb. 35 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak. Botmixerrel pürésítsük.
4. Kanálnyi tejföllel és finomra vágott snidlinggel tálaljuk.



Szűcs Zsuzsanna
receptje

☆ Érdekességek a vöröslencséről

Nem kell áztatni, nagyon gyorsan megfő. Értékes fehérjeforrás, az ásványi anyagok közül kiemelendő a magnézium-, cink- és káliumtartalma. Folát- és vastartalma szintén nem elhanyagolható.

Gyulladáscsökkentő polifenolok (pl. flavon, procianidin) szintén megtalálhatók benne. Rosttartalma hozzájárul többek között a jó emésztéshez.



Tipp

Tejfől helyett használhatunk (görög)joghurtot is.

Készíthetjük másik fajta lencséből, de célszerű előre beáztatni, mert sokkal hosszabb a puhulási ideje!



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 966,3 kJ (231,2 kcal)
- Fehérje: 14,1 g
- Zsír: 3,9 g
- Szénhidrát: 35,9 g
- Élelmi rost: 7,9 g
- Koleszterin: 4,6 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Paradicsomleves parmezánnal és tejszínhabgaluskával



2 adag



Bartha Klára
receptje

Hozzávalók

- 3 dl paradicsomlé (vagy 500 g friss paradicsom)
- 1 dl zöldség- vagy csirkealaplé
- 2 teáskanál vaj
- 1 evőkanál apróra vágott vöröshagyma
- fél darab kis gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál kristálycukor
- 80 ml 10%-os főzőtejszín
- só, frissen őrölt fekete bors
- 2 levél friss bazsalikom
- Tálaláshoz: 2 evőkanál reszelt parmezán, friss bazsalikom, tejszínhab

Elkészítési mód

1. A kis kockákra vágott vöröshagymát 1 teáskanál vajon lepirítjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és fél percig sütjük.
2. Hozzáöntjük a paradicsomlevet és az alaplevet a hagymához, ízesítjük sóval, cukorral, frissen őrölt borssal, friss bazsalikommal, és kb. 10 percig főzzük.
3. Ezután a levest turmixgépben pürésítjük, hozzáadjuk a tejszínt és az 1 teáskanál vajat, majd forralásig melegítjük.
4. A levest adagonként 1 evőkanál reszelt parmezánsajttal, tejszínhabgaluskával, friss bazsalikommal tálaljuk.

☆ Érdekességek a paradicsomról

Magas likopin (karotinoid) tartalmának köszönhetően csökkentheti bizonyos daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát (pl. prosztatatarák, gége, stb), kedvezően befolyásolhatja a vér LDL szintjét, és a bőr egészségét, épségét.



Tipp

Szénhidrát-anyagcserezavar pl. cukorbetegség, inzulinrezisztencia esetén a cukrot cseréljük le hőstabil édesítőszerre, ilyen például a sztívia vagy az eritrit.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 730,9 kJ (174,8 kcal)
- Fehérje: 4,2 g
- Zsír: 12,8 g
- Szénhidrát: 10,5 g
- Élelmi rost: 0,7 g
- Koleszterin: 31,3 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Almás sütőtökrémleves



4 adag



Abonyi Orsolya
receptje

Hozzávalók

- 70 dkg sült sütőtök
- 20 dkg hámozott alma
- 2 db közepes méretű vöröshagyma
- 1 liter alaplé vagy víz
- 1 dl 10%-os zsírtartalmú főzőtejszín
- fűszerek: só, kakukkfű, gyömbér, szerecsendió ízlés szerint, esetleg egy pici chili
- kevés olívaolaj a vöröshagyma megpirításához

Elkészítési mód

1. A 2 db felaprított vöröshagymát megpirítjuk, a felkockázott, hámozott almával puhára pároljuk.
2. Az almához hozzáadjuk a fűszereket, majd felöntjük alaplével.
3. A sütőtöket előzetesen süssük meg (180-200 fok, kb. 45 perc), daraboljuk fel, és kerüljön bele ez is a levesbe, elegyítsük botmixer segítségével.
4. Dúsítsuk kevés főzőtejszínnel, és a maradék megsütött hagymával megszórva tálaljuk.

☆ Érdekességek a sütőtökről

Gazdag karotinoid-félékben: „bőrvédő” béta-karotinban, likopinban és a szem egészségét támogató luteinben is



Tipp

Ideális alapanyag a téli időszakban: készíthetünk belőle a leves mellett pitét, sült zöldségköretet, de meleg téli salátába is tökéletes (sült gyökérzöldségek és alma mellé, például).

A magját ne dobjuk ki, megsütve remek (krém)levesbetét lehet belőle.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1261,4 kJ (301,8 kcal)
- Fehérje: 5,4 g
- Zsír: 8,4 g
- Szénhidrát: 50,7 g
- Élelmi rost: 4,3 g
- Koleszterin: 8,5 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Extragyors kovászos uborkaleves



2 adag



Moharos Melinda
receptje



Hozzávalók

- 2 közepes db kovászos uborka
- 1 dl kovászosuborka-lé
- 2 dl víz (vagy zöldségaplé)
- 1 dl főzõtejszín vagy görög joghurt
- só, bors, kapor ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A hozzávalókat robotgépbe tesszük és krémesre turmixoljuk.
2. Hűtőben pihentetjük egy órát. Amennyiben hideg összetevőkkel dolgozunk, ez a lépés elhagyható.
3. Tálaláskor kovászosuborka-szeletekkel és kaporral díszítjük.

☆ Érdekességek a kovászolásról

Rengeteg zöldséget, pl. karfiolt, retket lehet kovászolással erjesztetni vagy fermentálni, kísérletezzünk bátran az alapanyagokkal és az ízesítéssel, fűszerezéssel is.

Gluténmentes verzióban a kenyeret helyettesíthetjük burgonyaszeletekkel.



Tipp

Magas vérnyomás esetén óvatosan fogyasszuk, a kovászos uborkának magas a nátriumtartalma. Le is cserélhetjük a kovászos uborka egy részét „sima” uborkára.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 387 kJ (93 kcal)
- Fehérje: 2 g
- Zsír: 8 g
- Szénhidrát: 3 g
- Élelmi rost: 0,5 g
- Koleszterin: 17,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu



EBÉDEK, VACSORÁK

Rakott kapros cukkini, pulykahússal



4 adag



Gyuricza Ákos
receptje

Hozzávalók

- 1 kg cukkini; 320 g pulykacomb
- 120 g rizs; 120 g tejföl (12%)
- 35 g olívaolaj; 50 g vöröshagyma
- 40 g zöldpaprika; 40 g paradicsom
- 5 g fűszerpaprika; 4 g fokhagyma
- 0,5 g őrölt bors; 2 g kapor; 3 g jódozott só

Elkészítési mód

1. A cukkinit legyaluljuk, ha szükséges a levét kissé kinyomkodjuk. Összekeverjük a finomra vágott kaporral.
2. A felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a kis kockára vágott zöldpaprikát és a paradicsomot, megpároljuk.
3. Beletesszük a ledarált pulykahúst és sóval, zúzott fokhagymával, fűszerpaprikával, őrölt borssal ízesítjük, lefedve (ha szükséges kevés vizet aláöntve) megpároljuk.
4. A rizst kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben, fedő alatt, lassú tűzön megfőzzük.
5. A hőálló edényt kiolajozzuk, az aljára elterítjük a cukkini felét, rásimítjuk a főtt rizsszel elkevert párolt húst, majd a megmaradt cukkinivel befedjük. A tetejét tejföllel megkenjük, előmelegített sütőben átsütjük.

☆ Érdekességek a cukkiniről

Energiaszegény zöldség, fő szezona májustól-
októberig tart.

Alacsony rosttartalmú, könnyen emészthető,
semleges ízű, ezért a legtöbb emésztőrendszeri
betegség diétájába jól beilleszthető.

💡 Tipp

A cukkinit részben vagy egészben helyettesíthetjük sima
főzőtökkel is, a rizs lehet barnarizs, de használhatunk helyette
másik gabonafélét: zabpelyhet, bulgurt, kölest, quinoát, vagy
akár kuskuszt is, utóbbi esetben nem is kell főzni, csak
leforrázzuk, és fedő alatt 20 perc alatt kész is.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1880,4 kJ (449,8 kcal)
- Fehérje: 24,0 g
- Zsír: 20,8 g
- Szénhidrát: 41,0 g
- Élelmi rost: 4,2 g
- Koleszterin: 76,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Savanyú töltött káposzta, ahogy mi szeretjük



10 adag



Hozzávalók

- 1 kg darált sertéscomb
- 1 bögrényi jázmin rizs (270 g)
- 1 közepes fej fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 2 evőkanál liszt; 1 ek sertézsír
- 1 fej savanyúkáposzta; 1 kg apró savanyúkáposzta
- só, őrölt bors, őrölt kömény, pirospaprika
- tejföl ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A savanyúkáposzta fejet szétszedjük. A nagyobb leveleket kettévágjuk, a keményebb középső részt levágjuk.
2. A töltelékhez a darált húst, a rizst, a zúzott fokhagymát és a fűszereket összedolgozzuk, majd hagyjuk állni kb. fél órát.
3. Egy fazekat kizsírozunk, az aljára szórunk 1 nagy marék aprókáposztát és egy kevés felszeletelt vöröshagymát, majd meghintjük kevés liszttel.
4. A savanyúkáposzta levelekbe beletöltjük a húsos tölteléket és kis csomagokat formázunk belőlük. Egy rétegben letesszük szorosan a töltelékeket, majd megszórjuk aprókáposztával, hagymával és liszttel. Addig folytatjuk így, amíg el nem fogy a töltelék és az aprókáposzta.
5. Felöntjük hideg vízzel és kb. 3,5 óráig főzzük, úgy, hogy mindig fedje el a káposztát folyadék.
6. Tálaláskor tejföllel díszítjük, ízesítjük.



Kassai Krisztina
receptje



Érdekségek a savanyú káposztáról

Kiemelkedően magas a C-vitamin tartalma, fermentált zöldség léven természetes probiotikum, amely támogatja az egészséges bélflórát. Rosttartalma szintén kedvező az emésztőrendszer számára.



Tipp

Ha szeretnénk még szívbarátabbá (ebben az esetben zsírszegényebbé) tenni ezt a finom klasszikus fogást, cseréljük ki a sertéshúst pl. pulykahúsra és a zsiradékot pedig repceolajra. Növelhetjük a rosttartalmat jázminrizs helyett barnarizzsel, vagy (akár részben) zabpehellyel.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1457,5 kJ (348,7 kcal)
- Fehérje: 26,2 g
- Zsír: 13,0 g
- Szénhidrát: 31,2 g
- Élelmi rost: 5,1 g
- Koleszterin: 77,6 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Tükörtojással töltött édesburgonya



1 adag



Shenker-Horváth Kinga
receptje

Hozzávalók

- 1 db édesburgonya
- 2 db tojás
- 2 db koktélpáradicsom
- bazsalikom vagy újhagyma szára
- só, bors

Elkészítési mód

1. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
2. Az édesburgonyát megmossuk, szárazra töröljük, sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük és kb. 35-40 percig sütjük, majd kettévágjuk, és kikanalazzuk a belsejét.
3. A tojásokat felütjük és beleöntjük a két fél édesburgonya belsejébe. Rátesszük a megmosott, félbevágott koktélpáradicsomokat, sózzuk, borsozzuk és visszatesszük a sütőbe. Addig sütjük, míg a tojásfehérje megkeményedik.
4. A sütőből kivéve rátesszük a bazsalikomleveleket vagy az újhagyma karikákra vágott szárát.

Érdekességek az édesburgonyáról

Sárga színét a béta-karotin tartalmának köszönheti. Egy-az-egyben tudjuk vele helyettesíteni a főzés során a hagyományos krumplit.

A közhiedelemmel ellentétben nem sokkal magasabb a rosttartalma, mint a „sima” burgonyának, ezért pl. cukorbetegnek az édesburgonyát sem javasolt korlátlanul fogyasztani.



Tipp

A kikapart édesburgonyából többek közt készíthetünk tócsnit (akár gyökérzöldségeket hozzáreszelve), vagy gnocchit.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 972,2 kJ (232,6 kcal)
- Fehérje: 13,0 g
- Zsír: 9,8 g
- Szénhidrát: 23,3 g
- Élelmi rost: 4,1 g
- Koleszterin: 360,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Hungaro-mexikán burrito



4 adag



Hozzávalók

- 500 g csirkemell; 1 nagy fej vöröshagyma
- 1-1 db színes kaliforniai paprika
- 2 gerezd fokhagyma, 1 tk római kömény
- ½ tk édes vagy füstölt fűszerpaprika
- 1 csipet koriander, 1 csipet cayenne bors
- 1 konzerv mexikói mix (bab-kukorica)
- 1 teáskanál paradicsompüré
- napraforgó vagy repceolaj; só, bors, chili (ízlés szerint)
- 100 g reszelt sajt
- 4 db teljes kiőrlésű lisztből készült tortillalap

Elkészítési mód

1. A csirkét felkockázzuk, ízesítjük a fűszerekkel, kis olajjal összedolgozzuk és hagyjuk pihenni.
2. A felkockázott hagymát, a csíkokra vágott kaliforniai paprikát és a feldarabolt fokhagymát forró serpenyőben nagyon kevés olajon elkezdjük pirítani, sózzuk, borsozzuk. Amikor félkész, hozzáadjuk a fűszerezett csirkét és összeforgatjuk.
3. Amikor a csirke „kifehéredett” beletesszük a paradicsompürét, a piros paprikát, kevés vízzel készre pároljuk, végül lepirítjuk.
4. Hozzáadjuk a mexikói mixet és összeemelegítjük a már elkészült hozzávalókkal.
5. A tortillalapokat száraz serpenyőben felmelegítjük, kicsit megpirítjuk, ráhelyezzük a ragut, majd reszelt sajttal megszórjuk és behajtogatjuk.



Dr. Raposa L. Bence
receptje

☆ Érdekességek a tortilláról

A latin-amerikai konyha egyik alapvető élelmiszere, melyet már az aztékok is ismertek, hagyományosan kukoricaliszból készült.

💡 Tipp

A vásárlásnál érdemes figyelni, mert már számos fajta tortilla lapot lehet venni: gluténmenteset, kukoricaliszból, vagy "sima" lisztből készültet. Ezeket is lehet variálni, a címkén nézzük meg a rosttartalmat és hasonlítsuk össze a termékeket!



💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 2584,5 kJ (617,6 kcal)
- Fehérje: 48,8 g
- Zsír: 21,4 g
- Szénhidrát: 54,6 g
- Élelmi rost: 7,6 g
- Koleszterin: 100,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Hungaro-mexikán burrito, szószok



4 adag



Hozzávalók

Paradicsomsalsa

- 2 db nagyobb, érett paradicsom
- 1 fej közepes lila hagyma
- fél lime vagy citrom (leve)
- 1 tk. olívaolaj; só, bors (ízlés szerint)

Guacamole

- 1 tk. a már elkészül paradicsomsalsából
- 1 db érett avokádó; fél lime vagy citrom (héja és leve)
- 150 g görög joghurt vagy tejföl
- 2 gerezd fokhagyma; só, bors (ízlés szerint)

Joghurtszósz

- 150 g görög joghurt vagy tejföl; 1 gerezd zúzott fokhagyma
- fél doboz cottage cheese (ízlés szerint)
- apróra vágott zöldpetrezselyem; só, bors (ízlés szerint)

Elkészítési mód

1. A paradicsomokat és a lila hagymát negyedekre vágva konyhai aprítógépbe tesszük, sózzuk, borsozzuk, lime- vagy citromlével ízesítjük, hozzáadjuk az olívaolajat és jól elkeverjük.
2. A guacamole-hoz a megtisztított hozzávalókat konyhai aprítógépbe tesszük és mindaddig aprítjuk, amíg a megfelelő krémes állagot el nem érjük. A lime vagy citrom levét a legvégén adjuk hozzá.
3. A joghurtszószhoz a hozzávalókat egy kis tálban összekeverjük.

Az elkészített szószokat - ízlés szerint - akár a tortillába, rá vagy mellé is tálalhatjuk.



Dr. Raposa L. Bence
receptje

☆ Érdekességek az avokádóról

A növényi élelmiszerek között szokatlanul magas a zsírtartalma. Zsírsav-összetétele nagyon kedvező a szív- és érrendszer szempontjából, mert jelentős a telítetlen zsírsavtartalma. Fenntarthatósági szempontból problémásnak tartják, mert termesztése és szállítása komoly környezeti terhelést jelent.



Tipp

A felvágott avokádó gyorsan megbarnul, ezt elkerülhetjük, ha citromlevet csepegtetünk rá.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

paradicsomsalsa

- Energia: 151,2 kJ
(36,3 kcal)
- Fehérje: 1,0 g
- Zsír: 1,4 g
- Szénhidrát: 5,1 g
- Élelmi rost: 1,9 g
- Koleszterin: -

guacamole

- Energia: 398,8 kJ
(95,3 kcal)
- Fehérje: 1,7 g
- Zsír: 8,1 g
- Szénhidrát: 5,1 g
- Élelmi rost: 2,4 g
- Koleszterin: 5,2 mg

joghurtszósz

- Energia: 261,1 kJ
(62,4 kcal)
- Fehérje: 3,9 g
- Zsír: 2,8 g
- Szénhidrát: 5,3 g
- Élelmi rost: 0,3 g
- Koleszterin: 9,5 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Töltött szőlőlevél



4 adag



Pálfi Erzsébet
receptje

Hozzávalók

- 15-20 ép, zseme közepes méretű szőlőlevél
- 250 g darált sertéscomb vagy csirkemell
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 100 g rizs
- 500 g paradicsom
- 1 db citrom
- só, bors
- tejföl ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A rizst sós vízben félig puhára főzzük, összekeverjük a darált hússal, az apróra vágott vöröshagymával, és ízesítjük sóval, borssal.
2. A megmosott szőlőleveleket forrásban lévő vízben pár percig főzzük, majd kivéve a vízből kinyomkodjuk és kisimítjuk. A szőlőlevelek erét kivágjuk, majd megtöltjük a töltelékkel. A közepes vastagságú tekercsek végét gondosan behajtogatjuk.
3. A megmosott, karikára vágott paradicsomokkal egy serpenyő alját kibéleljük, és a tekercsokat ráhelyezzük. A tekercsek tetejére is paradicsomkarikákat teszünk.
4. Annyi vizet öntünk a töltött szőlőlevelek alá, hogy azokat félig ellepje, illetve citromkarikákkal ízesítjük.
5. Lassú tűzön puhára főzzük (sertéshús esetén kb. 45 perc, csirkehússal kb. 30 perc).
6. Forróan, kevés tejföllel meglocsolva tálaljuk.

☆ Érdekességek a szőlőlevélről

A töltött szőlőlevél népszerű fogás mind a mediterrán térségben, mind az arab konyhában – más jellegű fűszerezéssel. Egyes források szerint az ókori rómaiak is fogyasztották, ha nem is pontosan e szerint a recept szerint



Tipp

A sertésen és csirkén kívül érdemes kipróbálni bárányhússal (pl. lapocka, szegy) is, ebben az esetben a fűszerezésen is lehet változtatni (pl. tárkony, petrezselyem, kakukkfű, borókabogyó, stb.). Zsírszegényebb változatnál a húsból a csirkét, a tejfölnél a 12% zsírtartalmút részesítsük előnyben, de egy része kiváltható görögjoghurttal is.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1323,8 kJ (316,7 kcal)
- Fehérje: 21,3 g
- Zsír: 8,6 g
- Szénhidrát: 40,7 g
- Élelmi rost: 12,9 g
- Koleszterin: 49,5 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Brokkoli pizza



1 db



Dakó Eszter
receptje

Hozzávalók

pizzatésztához:

- 500 g brokkoli; 1 fej vöröshagyma
- 2 db tojás; 100 g zabpehelyliszt
- 2 evőkanál olívaolaj; só, bors

feltéthez például:

- 250 g sűrített paradicsom; bazsalikom, oregánó
- 250 g mozzarella; 1 fej lilahagyma
- 2 db paradicsom, olívaolaj, friss bazsalikom

Elkészítési mód

1. A brokkolirózsákat és a vöröshagymát aprítógépben daráljuk.
2. Hozzáadjuk a fűszereket, tojásokat, lisztet és az olajat.
3. Sütőpapírral kibélelt tepsibe tesszük, kb. fél cm vastagságú tésztát formázunk.
4. Előmelegített sütőben, 180 fokon 10 percre sütjük.
5. A sütőből kivett pizzalapot megkenjük a fűszerekkel elkevert paradicsomszósszal, majd tetszőleges feltétet helyezünk rá, pl. mozzarellát, sonkát, hagymát, reszelt sajtot, de lehet egyéb zöldségekkel, olívaolajjal is díszíteni.
6. A sütőbe visszatéve, kb. 15-20 perc alatt készre sütjük.
7. Hagyjuk kicsit hűlni, majd tálaljuk.

☆ Érdekességek a brokkoliról

Polifenol-, C-vitamin és karotinoid tartalma jelentős, emiatt kedvező hatású az erek egészsége szempontjából, és csökkenti a „rossz” koleszterin (LDL) szintjét is. A karfiolra emlékeztető rózsái könnyebben emészthetőek, hamar megfőnek, a szár rész remek alaplének, vagy akár tócsni alapanyagának. Kevesen használják, de ha hozzájutunk, a brokkoli levele is ehető, levesekbe, vagy főzeléknek (a káposztához hasonlóan) is kiváló.



Tipp

A receptet kipróbálhatjuk karfiollal is a brokkoli helyett.



1 db energia- és tápanyagtartalma (feltét nélkül)

- Energia: 3521,0 kJ (842,3 kcal)
- Fehérje: 42,9 g
- Zsír: 37,8 g
- Szénhidrát: 81,6 g
- Élelmi rost: 23,7 g
- Koleszterin: 360,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Színes kölessaláta főtt tojással



2 adag



Sarnyai Tünde
receptje

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 1-2 db paradicsom
- 1 db sárgarépa
- ½ db kígyóuborka
- 1 db paprika
- 120 g köles
- só, bors
- friss menta, petrezselyemzöld
- extra szűz olívaolaj
- fehér balzsamecet

Elkészítési mód

1. A megmosott kölest kétszeres mennyiségű sós vízben készre főzzük.
2. Közben a tojást megfőzzük és a zöldségeket apró kockákra vágjuk.
3. A főtt kölest összekeverjük a zöldségekkel, a zöldfűszerekkel, az olívaolajjal és az ecettel. Szükség esetén tovább fűszerezzük. Főtt tojással tálaljuk.

☆ Érdekességek a kölesről

Az egyik legrégebben ismert, ősi gabonanövény. Magas fehérje-, és rosttartalmú, gazdag B-vitaminokban. Kéntartalmú aminosavtartalma (pl. metionin) miatt támogatja a máj működését.

💡 Tipp

Tökéletes könnyű nyári főétel, télen sült gyökérzöldségekkel is érdemes kipróbálni. A kölessel színesíthetjük, változatosabbá tehetjük a megszokott menüt: reggeli kásaként, de egyszerű köretként is beilleszthetjük pl. a rizs helyett/mellett is. Vegán szendvicskrém is készítő belőle.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1840 kJ (440 kcal)
- Fehérje: 14,1 g
- Zsír: 17,6 g
- Szénhidrát: 55,0 g
- Élelmi rost: 7,5 g
- Koleszterin: 180 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Babos-paradicsomos raguval töltött cukkini



1 adag



Hozzávalók

- 1 közepes cukkini
- 1/4 vörös vesebabkonzerv
- 2-3 evőkanál csemegekukorica (konzerv)
- 70 g sűrített paradicsom (18-20%-os)
- 50 g light trappista sajt
- 1/2 db közepes vöröshagyma
- 1/2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- friss és szárított fűszerek ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A cukkinit megmossuk, hosszában kettévágjuk. Kivájjuk a közepét, kis csónakokat készítünk. Megsózzuk és 180-200 fokos sütőben, sütőpapírral kibélelt tepsiben, alufóliával letakarva elősütjük. Nem kell teljesen megpuhulnia, de kb. 70-80%-ban legyen kész.
2. A töltelékhez kevés olajon lepirítjuk a hagymát és a fokhagymát, majd leöntjük a sűrített paradicsommal, kevés vízzel, a babbal, a kukoricával és fűszerezzük. Só, bors, édes pirospaprika, oregánó, bazsalikom, petrezselyemzöld és tetszőleges zöldfűszerek is felhasználhatók.
3. Az elősütött cukkinit megtöltjük a töltelékkel és "befedjük" a csíkokra tépkedett sajttal. Visszatesszük a sütőbe és addig sütjük amíg a sajt aranybarnára nem pirul a tetején. Friss és szárított zöldfűszerekkel megszórva tálaljuk.



Vass Bence
receptje

☆ Érdekességek a cukkiniről

A tökfélék családjába tartozó növény, magas víztartalmú, vásárlásnál ha meglepően könnyűnek érezzük (nagyságához képest) akkor már sok vizet vesztett, nem friss. A virága is fogyasztható, pl. Franciaországban bő zsiradékban megsütik.

💡 Tipp

A receptekben a legtöbb tökféle könnyen felcserélhető egymással (pl. cukkini, tök, padlizsán, stb.). Általában semleges ízűek, ezért itt különösen fontos a fűszerezés.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 2549,5 kJ (609,9 kcal)
- Fehérje: 36,7 g
- Zsír: 17,2 g
- Szénhidrát: 77,9 g
- Élelmi rost: 18,7 g
- Koleszterin: 19 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Karalábéfőzelék kuskuszos húsgolyóval



4 adag



**Gelencsér Adrienn
receptje**

Hozzávalók

Főzelékhez:

- 1-2 ek olívaolaj (hőálló)
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 szál sárgarépa kockázva (kb. 100 g)
- só, őrölt fekete bors
- 1 kg karalábé pucolva, kockázva
- alaplé vagy víz és 1-2 ek. sómentes szárított zöldségkeverék
- nagy csokor petrezselyemzöld
- 200 ml sovány (10 %-os) főzőtejszín

Húsgolyóhoz:

- 500 g sovány sertés/pulyka darált hús
- 100 g kuskusz
- só, őrölt fekete bors, fokhagyma, chili, fűszerpaprika
- 2 db tojás
- pici olaj a sütéshez

Elkészítési mód

1. Az olajon megpirítjuk a vöröshagymát és a sárgarépát, sózzuk, borsozzuk, annyi vízzel felöntjük a zöldségeket hogy azokat ellepje, félig megpároljuk, majd a szárított zöldségkeverékkel együtt turmixoljuk.
2. A pürét visszaöntjük a fazékba, hígítjuk vízzel/alapléval és hozzáadjuk a karalábét, majd roppanósra főzzük.
3. Az elkészült karalábé felét a tejszínnel és a petrezselyemzölddel leturmixoljuk. Ezzel a pürével sűrítjük a főzeléket, majd az egészet összeemelegítjük.

Húsgolyó:

1. Egy keverőtálban minden hozzávalót alaposan összekeverünk. 30-40 percet állni hagyjuk.
2. Sütőpapíros tepsire diónyi golyókat formázunk a masszából, ecset segítségével olajjal lekenjük, majd kb. 30 perc alatt, légkeveréses funkció 170C fokon megsütjük.

☆ Érdekességek a kuszkusról

Alapvetően az arab konyhából származó alapanyag. A (búza, zab, kukorica) daraszemeket víz és liszt hozzáadásával pár mm-es gömbökké formázták, szitálták, majd durumlisztbe forgatták.



Tipp

Felhasználása rendkívül sokféle, édességet éppúgy lehet belőle készíteni, mint köretet, salátát (tabbouleh), de húsgolyóba is tökéletes választás. Mivel szinte csak forrázni kell, a többi gabonakörethez képest sokkal gyorsabban elkészül. A fűszerezés mellett még gazdagabbá tudjuk tenni az ízét, ha alaplével forrázzuk le.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 2326,5 kJ (556,6 kcal)
- Fehérje: 39,7 g
- Zsír: 23,4 g
- Szénhidrát: 45,5 g
- Élelmi rost: 7,2 g
- Koleszterin: 200,7 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Zöldséges felfűjt



4 adag



Varga-Preiner Ágnes
receptje

Hozzávalók

- 150 g sárgarépa
- 300 g cukkini
- 1/2 kaliforniai paprika
- 1/2 lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 tojás
- 1 dl 1,5 %-os tej, 1 dl víz
- 2 db zsemle (ha kisebb, akkor 3)
- só, bors ízlés szerint (vigyázzunk a zsemle már sózott)
- két marék olajos mag (nálam tökmag és szezámmag)

Elkészítési mód

1. A lehetőleg szikkadt zsemlét beáztatjuk víz és tej keverékébe.
2. A hagymákat apróra vágjuk és kevés olajon üvegesre pirítjuk (a fokhagymát csak a végén adjuk hozzá).
3. Közben lereszeljük a sárgarépát és a cukkinit, a paprikát kisebb kockákra vágjuk.
4. Egy tálban összekeverjük a kinyomkodott zsemlét, a zöldségeket, hagymát, a tojásokat és a fűszereket.
5. Hőálló tálba tesszük, megszórjuk a magokkal és 180 fokon kb. 40 percig sütjük (vagy amíg jól megpirul).

Tojás nélkül is elkészíthető, ekkor picit nedvesebb maradjon a zsemle, hogy ne száradjon ki a massa sütés közben.

☆ Érdekességek a komplettálásról

A húsmentes napokon a megfelelő fehérjebevitel érdekében érdemes kombinálni a növényi alapanyagokat. Ezt komplettálásnak nevezzük, hiszen ezáltal teljesértékűvé tehető az étel fehérjetartalma. Ilyen párosítás lehet például a gabonafélék és diófélék/olajos magok társítása.

💡 Tipp

A felfújtak tökéletes maradékmentő fogások. Szikkadt kenyérfélékből (pl kenyércsücsök, kifli, stb) a maradék zöldségekig szinte mindent „elnyel”, ennek eredménye pedig egy egészséges, változatos étel. Zöldség helyett gyümölcsökkel készítve (némi vaníliával) tökéletes desszertötlet is lehet a felfújt.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1265,5 kJ (302,7 kcal)
- Fehérje: 16,1 g
- Zsír: 14,0 g
- Szénhidrát: 27,6 g
- Élelmi rost: 42 g
- Koleszterin: 227,6 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Cukkinis lasagne



6 adag



Budai Bettina
receptje

Hozzávalók

- 500 g lasagne tészta
- egy nagyobb darab cukkini
- 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma
- 15 ml napraforgó olaj
- 500 gramm sovány darált sertéshús
- 250 ml paradicsompüré, 2 nagyobb darab paradicsom
- só, bors, bazsalikom
- 50 gramm vaj, 5 dl 1,5%-os tej
- 3 evőkanál liszt, fehérbors, szerecsendió, só
- reszelt sajt a tetejére

Elkészítési mód

1. Olajon megdinszteljük a vöröshagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, majd összepirítjuk a darált hússal, fűszerezzük sóval és borssal.
2. A paradicsompüréhez hozzáadjuk a nagyobb darabokra vágott paradicsomokat, összefőzzük, a végén ízesítjük bazsalikkal, majd összekeverjük az elkészített darált hússal.
3. A besamelhez a vajat megolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet, folyamatos keverés mellett felengedjük a tejjel. Ízesítjük sóval, fehérborssal és szerecsendióval.
4. A cukkinet vékony karikákra vágjuk.
5. Kivajazott jénaiba rétegezzük először a tésztát, a cukkinet, a paradicsomos darált húst és végül a besamelmártást.
6. Ezt ismételjük, a végén a besamelmártással zárjuk és tetejére reszelt sajtot teszünk.
7. Előmelegített sütőben 180 C fokon 30-40 percig sütjük.

☆ Érdekességek a lasagne-ról

A lasagne, mint olasz tésztaétel már a 12-13. században létezett Itáliában. A korai hivatkozások is rétegzett tésztalapokat említene, de a ma legismertebb paradicsomos verzió csak a 19. században alakult ki.



Tipp

Az olasz tészták mellé érdemes elfogyasztani egy nagyobb adag vegyes salátát is, ez növeli a vitamin, és rostbevitelünket, valamint hamarabb alakul ki teltségérzet.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 2853,6 kJ (682,7 kcal)
- Fehérje: 37,5 g
- Zsír: 21,4 g
- Szénhidrát: 84,2 g
- Élelmi rost: 5,9 g
- Koleszterin: 88,6 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Zöldpesztós hamis spagetti tonhallal



1 adag



Hozzávalók

- 1 kis szelet tonhal (50 g)
- 80 g brokkoli
- 2 db cukkini (20 dkg)
- 1 kanál fenyőmag
- 1 teáskanál szezámmag
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 db citrom leve
- piros bors
- metélőhagyma
- só

Elkészítési mód

1. Az alaposan megmosott cukkinit spagettiformára lereszeljük, majd bő sós vízzel leforrázzuk.
2. A tonhalat megsózzuk és kevés olívaolajon a serpenyőben megsütjük, majd citromlével és piros borssal ízesítjük.
3. A rózsáira szedett brokkolit rövid ideig sós vízben főzzük, majd jeges vízbe kiszedjük. Az így elkészített brokkolit lecsepegtetjük és az előzőleg szárazon megpirított fenyőmaggal, metélőhagymával és a maradék olívaolajjal összeturmixoljuk.
4. Miután a "spagettit" alaposan lecsöpögtettük, egy tálban elkeverjük a brokkolis pesztóval, tetejére tesszük a darabolt pácolt tonhalat, majd megszórjuk pirított szezámmaggal. Melegen tálaljuk.



Végvári Viktória
receptje

☆ Érdekességek a tonhalról

Húsa lehet fehéres-világos rózsaszínes, de vörös is, fajtától függően. Magas a szelén és a magnéziumtartalma, valamint az ómega-3 zsírsavtartalma. A nagyobb testű fajták és az idősebb példányok húzában a higanyszint jelentős lehet.

💡 Tipp

Szénhidrátszegény diétákba jól beilleszthető étel lehet a zöldségekből készült „tészta”, de egy egészséges vegyes étrendet is - szó szerint- színesebbé varázsol.

💬 1 adag energia - és tápanyagtartalma

- Energia: 2202.2 kJ (526,8 kcal)
- Fehérje: 20,3 g
- Zsír: 41,9 g
- Szénhidrát: 17,6 g
- Élelmi rost: 5,6 g
- Koleszterin: 35 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu



HÚSÉTELEK, SALÁTÁK

Csirkemell-variációk



3 adag



Bartha Kluga
receptje

Hozzávalók

- 3 nagy szelet csirkemell
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 6 evőkanál félzsíros reszelt sajt
- só

Sajtos paradicsomos:

- 2 szelet paradicsom
- 1/2 teáskanál apróra vágott fokhagyma

Sajtos-gombás:

- 3 közepes fej csiperkegomba, 1/2 teáskanál napraforgóolaj,
- 1 csapott teáskanál liszt, 3 evőkanál 2,8%-os tej, só, fekete bors

Sajtos-túrós:

- 2 evőkanál félzsíros tehéntúró, 1 evőkanál friss sajt (natúr sajtkrém), 2 szál friss snidling

Elkészítési mód

A csirkemellszeleteket sózzuk, serpenyőben kevés forró olajon mindkét oldalát enyhén megpirítva elősütjük és áttesszük egy sütőpapírral bélelt tepsibe.

Sajtos-paradicsomos: A csirkemellre rászórjuk a fokhagymát, befedjük paradicsomkarikákkal és 2 evőkanál sajtot szórunk rá.

Sajtos-gombás: Az apróra vágott gombát olajon, fedő alatt megpirítjuk, sóval és borssal ízesítjük. Ha megpuhult, rászórjuk a lisztet, összekeverjük és hozzáadjuk a tejet. Addig főzzük, amíg egy sűrű mártást kapunk. Az elősütött csirkemell tetejére halmozzuk a mártást és 2 evőkanál reszelt sajtot szórunk rá.

Sajtos-túrós: A villával összetört túróhoz keverjük a friss sajtot (natúr sajtkrémet) és az apróra vágott friss snidlinget. Az elősütött csirkemell tetejére halmozzuk a krémet és 2 evőkanál reszelt sajtot szórunk rá.

☆ Érdekességek a csirkehúsról

Teljesértékű fehérjeforrás, ezenkívül B-vitamin tartalma sem elhanyagolható. A csirke tenyésztési módja alapján több kategóriát különböztetünk meg, a szabadon tartott, „kapirgálóstól” a nagyüzemi ketreces csirkéig. Ezek ára között általában nagyságrendi eltérés van.



Tipp

A csirkemell helyett használhatunk pulykát is, olcsóbb megoldás lehet a baromfi combfilé.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 2117,2 kJ (506,5 kcal)
- Fehérje: 50,8 g
- Zsír: 27,4 g
- Szénhidrát: 13,5 g
- Élelmi rost: 3,1 g
- Koleszterin: 136,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Csirkenyárs sütőben



10 db 30 cm-es nyárs



Hozzávalók

- 1 egész csirkemellfilé
- 2 db zöldpaprika
- 3 db közepes paradicsom
- 1 db cukkini
- 1 db lilahagyma
- 10 dkg egész gomba
- ízlés szerint fűszerek
- 2 evőkanál napraforgóolaj



Tolmács Tünde
receptje

Elkészítési mód

1. Előző este bepácoljuk a kb. 2x2 cm-es kockára vágott csirkemellfilét. Ehhez ízlés szerint só, bors, grill fűszerkeverék is használható, melyet egy evőkanál olajjal keverünk el.
2. A zöldségeket tetszés szerint fölvágjuk, ügyelve arra, hogy megfelelő méretűek legyenek a nyársra húzáshoz, a csirkemellhez hasonlóan bepácoljuk az elkészítés előtt 1-2 órával.
3. Válasszunk egy olyan tepsit, melyre rá tudjuk fektetni az elkészített nyársakat. Béleljük ki alufóliával. Az étel összeállítása előtt a nyársakat 5-10 percre áztassuk vízbe.
4. Az összeállítás tetszőleges. Arra figyeljünk, hogy a nyársak végeinél hagyjunk szabadon 2-3 cm-t, hogy a tepsink széle biztos támasz legyen. Kb. 30 percig sütjük.



Érdekességek a zsírszegény sütés-főzésről

Itthon sajnos a túlzott zsírfogyasztás jellemző, ami jól csökkenthető akkor, ha odafigyelünk a sütés-főzésnél használt zsiradék mennyiségére.

Adagonként legfeljebb 1 teáskanálnyit tegyünk az ételbe. A sütőzacskó, air fryer, cserépedény, grill serpenyő, alufólia mind segíthet abban, hogy egészségesebbet együnk.



Tipp

Egy igazán rugalmasan alakítható recept, szinte bármilyen hússal és zöldséggel kipróbálható. Akár télen is elkészíthető a szezonális zöldségek közül batátával, vagy épp sütőtökkel, almával.



1 db energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 403,3 kJ (96,5 kcal)
- Fehérje: 13,8 g
- Zsír: 1,8 g
- Szénhidrát: 4,0 g
- Élelmi rost: 1,8 g
- Koleszterin: 30,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Szezámmagos csirkeragu



6 adag



Ruis Zsuzsanna
receptje



Hozzávalók

- 0,8 kg csirkemell filé
- 0,5 dl szezámolaj
- 15 g szezámmag
- 25 dkg kaliforniai paprika (sárga, piros, zöld)
- 1 dl szójaszószt
- fokhagyma
- só

Elkészítési mód

1. A csirkemellet és a kaliforniai paprikát csíkokra vágjuk.
2. Egy serpenyőben vagy WOK-ban a felmelegített olajban a zúzott fokhagymát egy percig sütjük, majd hozzáesszük a szezámmagot és fél percig együtt pirítjuk.
3. Hozzáadjuk a csirkemellet és folyamatos keverés mellett fehéredésig sütjük. Ezután hozzáesszük a kaliforniai paprikát, ráöntjük a szójaszószt és az egészet addig pároljuk, amíg a hús megpuhul.
4. A szójaszószt önmagában eléggé sós, így nincs szükség külön sózásra, de ízlés szerint sóval utóízeseíthetjük.

Párolt gabonaköretet (pl. bulgur, barna rizs, quinoa, köles) találhatunk mellé.

☆ Érdekességek a szezámmagról

Olajosmagként nagyon kedvező a zsírsavösszetétele, egyszeresen- és többszörösen telítetlen zsírsavakat is tartalmaz. Gazdag E-vitaminban és kalciumban, káliumban, magnéziumban. Szívvédő hatású, kedvezően hat a zsírsavszintekre (ezáltal csökkentheti a plakk-képződést).



Tipp

Sokkal jobban érvényesülnek a szezámmag jótékony hatásai, ha picit megdaráljuk, és úgy adjuk az ételhez.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1061,9 kJ (254,1 kcal)
- Fehérje: 35,9 g
- Zsír: 10,3 g
- Szénhidrát: 4,9 g
- Élelmi rost: 0,9 g
- Koleszterin: 80,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Tárkonyos fehérbab-saláta



4 adag



Pálfi Erzsébet
receptje

Hozzávalók

- 250 g nagy szemű, fehér, salátabab
- só
- tárkonyecet
- friss tárkony

Elkészítési mód

1. Az előző este beáztatott nagy szemű fehér salátababot sós vízben puhára főzzük. Ügyeljünk arra, hogy ne főzzük szét!
2. A leszűrt, kihűlt babot salátástálba tesszük, és ízlés szerint sózzuk, meglocsoljuk tárkonyecettel és apróra vágott, friss tárkonnyal megszórjuk. Kis időt hagyjunk, hogy a tárkony és az ecet átjárja a salátát.

☆ Érdekségek a fehérbabról

Értékes növényi fehérjeforrás. Jelentős rosttartalma kedvező az emésztőrendszerünk működése, valamint a szív és az erek egészsége szempontjából.



Tipp

Az elkészítési idő lerövidíthető, ha konzerv babot használunk, így főzni sem kell.

Ha nincs otthon elegendő bab, kipótolhatjuk csicseriborsóval vagy vörösbabbal, utóbbitól sokkal színesebb is lesz a fogás.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 887,9 kJ (212,4 kcal)
- Fehérje: 14,8 g
- Zsír: 0,6 g
- Szénhidrát: 38,2 g
- Élelmi rost: 9,6 g
- Koleszterin: -



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu



**REGGELI,
TÍZÓRAI,
UZSONNA**

Sült zöldségek tormás mártogatóssal



1 adag



Hozzávalók

Sült zöldségek

- 110 g tisztított fehér batáta
- 70 g bébi répa
- 70 g tisztított nyers cékla
- só, zöldfűszerek

Tormás mártogatós

- 20 g reszelve nyers torma
- 3 evőkanál görög-joghurt
- 15 g apró kockára vágott sajt
- őrölt szerecsendió
- 1 evőkanál zabkorpá
- 15 g margarin

Elkészítési mód

1. A hasábokra vágott zöldségeket és a répát alufóliával kibélelt tepsibe tesszük, kevés vízzel meglocsoljuk, fűszerezzük. A tepsitetejét befedjük alufóliával, 180 fokos sütőben kb. 15-20 perc alatt készre sütjük. Fontos, hogy a zöldségek roppanósak maradjanak. (15 perc után a fóliát a tepsitetejéről le is lehet venni.)
2. A mártogatóshoz a margarint felolvasztjuk, tűzről levéve belekeverjük a reszelt tormát és a joghurtot. Kis lángra visszatéve hozzáadjuk az apró kockára vágott sajtot és felolvasztjuk benne. (Ne sózzuk, mert a sajt sós!) őrölt szerecsendióval ízesítjük. A zabkorpát a végén keverjük hozzá.



Losoncz Tímea
receptje

☆ Érdekességek a tormáról

Elsősorban gyógynövényként ismert, jellegzetes aromáját a mustárolajnak köszönheti. Bár a gyökértörzset fogyasztjuk, a zsenge, fiatal levele is ehető, pl. saláta részeként. Magas a C-vitamin - és káliumtartalma, emellett pedig ismert a vírus- és baktériumölő hatásáról is.



Tipp

Vöröshúsok mellé, dresszingek, öntetek (pl. joghurtos, majonézes öntet) részeként bármikor fogyasztható, de jól illik pl. alma, vagy zeller mellé is.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1741,4 kJ (416,6 kcal)
- Fehérje: 12,2 g
- Zsír: 20,8 g
- Szénhidrát: 44,7 g
- Élelmi rost: 10,7 g
- Koleszterin: 31,2 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Töltött tojáslepény



1 adag



Bartos Krisztina
receptje

Hozzávalók

- 2 db közepes méretű tojás
- 1 szál újhagyma
- 1 közepes db kaliforniai paprika
- fél db TV paprika
- 1 evőkanál napraforgóolaj
(1/2-1/2 evőkanál a töltelékhez és a tojás készítéséhez)
- 20 g kockákra vágott light trappista sajt
- friss petrezselyemzöld, só, bors

Elkészítési mód

1. A karikákra vágott hagymát kevés olajon enyhén megpirítjuk.
2. Hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott paprikákat, fűszerezzük sóval, borssal és friss, apróra vágott petrezselyemzölddel.
3. Kevés vizet öntünk alá és addig pároljuk, míg a paprika megpuhul, de enyhén roppanós marad. Ha kész, félretesszük.
4. A tojásokat felferjük, kevés sóval, borssal és friss, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük.
5. A maradék olajat felhevítjük és ráöntjük a felfert tojásokat.
6. Alacsony lángon, fedő alatt sütjük. Mikor a tojáslepény széle már szilárd, de a közepe még folyós, a lepény egyik oldalába kanalazzuk az elkészített tölteléket, majd megszórjuk sajttal, végül „rácsukjuk” a lepény másik felét.
7. Mindkét oldalát sütjük kb. 1-1 percig.
8. Az elkészült lepényt friss salátával és teljes kiőrlésű pirítóssal tálaljuk.

☆ Érdekességek a tojásról

Teljesértékű fehérjeforrás. Kiemelendő a D-, és A-vitamin tartalma, utóbbinak az időskori látásromlás (makuladegeneráció) megelőzésében van szerepe.



Tipp

Tojáslepeny helyett készíthetünk frittata-t is. Egy serpenyőben forrósítsunk fel kevés olajat, tegyük bele a kedvenc feltétünket (pl. sült zöldséget, bébi spenótot, sonka kockákat, reszelt sajtot stb.) és öntsük rá a tejjel lazított felvert tojást és keverjük össze, majd kb. 1 percre süssük közepes lángon. Végül tegyük előmelegített sütőbe és kb. 10 perc alatt süssük készre.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1447,4 kJ (346,3 kcal)
- Fehérje: 19,4 g
- Zsír: 22,1 g
- Szénhidrát: 17,4 g
- Élelmi rost: 6,2 g
- Koleszterin: 367,6 mg



30 év 30 recept

www.okostanyer.hu

Kakaós zabkása



1 adag



Andrásné Mikolás Rita
receptje

Hozzávalók

- 30 g zabpehely
- 15 g mazsola
- 125 ml víz
- 5 g kakaópor
- 125 ml 1,5 %-os tej
- 5 g kókuszolaj
- fél banán
- 10 g méz
- 50 g (friss vagy fagyasztott) erdei gyümölcs
- 30 g görög joghurt
- 5 g chia mag

Elkészítési mód

1. A zabpehelyet és a mazsolát öntsük fel a vízzel, majd kezdjük el főzni.
2. Adagoljuk hozzá a kakaóport és a tejet, főzzük addig, amíg a kívánt „kása” állagot elérjük.
3. A banánt lapjában félbevágjuk és a kókuszolajon enyhén karamellizáljuk.
4. A kását egy tálba öntjük és elkeverjük a mézzel.
5. A tetejére halmozzuk a görög joghurtot, az erdei gyümölcsöket, ráhelyezzük a banánszeleteket és megszórjuk chia maggal

☆ Érdekességek a zabról

Növényi fehérjeforrás, rosttartalma támogatja a jó emésztést, segít csökkenteni a LDL koleszterinszintet, így védő hatású bizonyos szív- és érrendszeri megbetegedésekkel szemben.

💡 Tipp

A zabkása lusta változata az „egyéjszakás” zab, amikor a zabpelyhet összekeverjük a többi összetevővel és tetszés szerinti folyadékkal, majd a hűtőben éjszakára állni hagyjuk.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1820,7 kJ (435,6 kcal)
- Fehérje: 12,9 g
- Zsír: 14,1 g
- Szénhidrát: 63,0 g
- Élelmi rost: 11,1 g
- Koleszterin: 13,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Pikáns édesburgonyakrém



2 adag



Shenker-Horváth Kinga
receptje

Hozzávalók

- 1 db édesburgonya
- 2 gerezd fokhagyma
- 1.5 dl natúr joghurt
- 1 evőkanál citromlé
- 1 csapott mokkáskanál őrölt fahéj
- ízlés szerint chili
- ízlés szerint só

Elkészítési mód

1. A tojással töltött édesburgonya receptjéből megmaradt megsült édesburgonya kikapart belsejét izesítjük a zúzott fokhagymával.
2. Hozzáadjuk a joghurtot, a citromlevet, a fahéjat, ízlés szerint a chilit és megsózzuk, majd az egészet krémesre keverjük.

+1 tipp: száraz serpenyőben piríthatunk tökmagot, amit a krémhez adhatunk.

Köretnek, mártogatósna, pirítósra vagy akár palacsintába is nagyon finom.



Érdekességek az édesburgonyáról

Az édesburgonya nem tartalmaz szolanint, így nem zöldül be tárolás során.



Tipp

Az édesburgonyakrém variációk sora szinte végtelen: érdemes más fűszerekkel, ízkombinációkkal (pl. kurkuma, édeskömény, garam masala, stb.) is kipróbálni.

Maradékmentő tipp: a krémhez felhasználható akár a hétvégi húslevesből megmaradt főtt petrezselyemgyökér, sárgarépa, zeller is.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 603,1 kJ (144,3 kcal)
- Fehérje: 4,3 g
- Zsír: 2,8 g
- Szénhidrát: 25,4 g
- Élelmi rost: 3,6 g
- Koleszterin: 9,1 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Cukkinis-szezámmagos tócsni



2 adag



Schmidt Judit
receptje

Hozzávalók

- 2 darab kisebb cukkini
- 2 darab tojás
- kb. 2-3 evőkanál teljes kiőrlésű búzaliszt, vagy amennyit a massa felvesz
- 1-2 evőkanál szezám-mag
- kb. 1 evőkanál repceolaj
- csipetnyi só
- díszítésnek: friss zöldfűszerek (pl. bazsalikom, koriander)

Elkészítési mód

1. A megmosott cukkinik végeit levágjuk, majd egy nagy lyukú reszelővel lereszeljük. Hozzáadjuk a feltört tojásokat, a lisztet, a szezám-magot, kevés sót.
2. Összekeverjük a masszát. Akkor jó, ha nagyjából palacsintatészta sűrűségű.
3. Egy tepsit vékonyan kiolajozunk, ráhalmozzuk a tócsni masszáját. Kb. 150-170 C fokra előmelegített sütőben aranybarnára sütjük.
4. Sütés közben egyszer érdemes megfordítani, így mindkét oldala egyenletesen sül át.
5. Főzelék feltétjeként, saláta mellé egy könnyed ebéd, vacsora gyanánt vagy önmagában kisétkezésre is megállja a helyét, akár a legnagyobb kánikulában is.

☆ Érdekességek a tócsniról

A tócsni eredetileg reszelt nyers krumpli, zsír és liszt keverékeként alapvetően a szegények étele volt. Rengeteg neve van országrésztől függően, a legismertebbek közül pl. bere, cicege, prósza, lapcsánka, lepcsánka, macok, tócsni, stb.

💡 Tipp

Remek maradékmentő fogás: bármilyen tökféléből, vagy éppen maradék gyökérzöldségből készülhet, melyeket akár kombinálhatunk is egymással (pl. sárgarépa+zeller+burgonya, vagy cukkini+padlizsán+tök).

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1101,5 kJ (263,5 kcal)
- Fehérje: 12,2 g
- Zsír: 15,1 g
- Szénhidrát: 19,5 g
- Élelmi rost: 4,9 g
- Koleszterin: 180,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Sajtos-sárgarépas tallér



50 darab



Hozzávalók

- 250 g teljes kiőrlésű liszt
- 50 g szárazon pirított napraforgómag
- 25g szárazon pirított lenmag
- 150 g reszelt sárgarépa
- 150 g reszelt füstölt sajt
- 2db L-es méretű tojás
- 125g margarin
- fél csomag sütőpor
- ízlés szerint őrölt bors, majoránna, chili



Fekete Krisztina
receptje

Elkészítési mód

1. A teljes kiőrlésű lisztet a pirított magokkal, a fűszerekkel és a sütőporral összekeverjük, majd hozzáadjuk a nagylyukú reszelőn lereszelt sárgarépát és sajtot.
2. A lisztes-sajtos keverékbe beledolgozzuk a tojásokat és a margarint.
3. A kész masszából 18 db gombócot formázunk, a gombócokat kézzel deszkán kinyújtjuk a gofrisütő mintázatának méretére. Amennyiben kellően forró a gofrisütő, beletesszük az ellapított, vágódeszkáról késsel óvatosan fellazított tésztamasszát és kb. 6-7 perc alatt ropogósra sütjük.
4. Ha kissé kihűlt a nagy tallér, könnyen széttörhető 5 db szív alakú formára. Önmagában vagy joghurtos mártogatóssal is nagyon finom. A tallérokat gofrisütő hiányában serpenyőben is megsüthetjük.

☆ Érdekességek a sárgaréparól

Levele is fogyasztható, pl. vegyes zöldsalátába, vagy smoothieba, turmixba is keverhetjük. A sárgarépa az egyik legismertebb béta-karotin forrásunk, emellett magas, könnyen emészthető rosttartalma miatt is érdemes gyakran, minél változatosabb formában fogyasztani. Ásványi anyagok közül jelentősebb mennyiségű káliumot, foszfort, és magnéziumot tartalmaz.



Tipp

Cukorbeteg, inzulinrezisztenciával küzdők étrendjébe is beilleszthető akár tízóraiként, vagy uzsonnaként, a szénhidráttartalom beszámításával.

1 db energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 248,3 kJ (59,4 kcal)
- Fehérje: 2,2 g
- Zsír: 3,9 g
- Szénhidrát: 3,9 g
- Élelmi rost: 1,2 g
- Koleszterin: 8,4 mg



30 év 30 recept

www.okostanyer.hu

Fehérbabkrém



2 adag



Moharos Melinda
receptje

Hozzávalók

- 150 g fehérbab konzerv
- 30g vöröshagyma
- 1 pici gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- só, bors, ízlés szerint
- 1 ek görög joghurt (elhagyható)

Elkészítési mód

1. A konzerv fehérbabot lecsöpögtetjük, turmixba/aprítóba öntjük, hozzáadjuk a hagymát, fokhagymát, az olívaolajat, sót, borsot és összeturmixoljuk. Joghurttal lazíthajuk, ha szükséges.
2. Díszíthetjük zöldfűszerrel, újhagymazölddel.
3. Hűtőben pihentessük egy kicsit, hogy összeérjenek az ízek.
4. Pitával, pirítóssal, zöldséghasábokkal kínáljuk.

☆ Érdekességek a babról

Jelentős növényi fehérjeforrás. Rostban gazdag, kedvező hatású a koleszterinszintre.

Puffasztó hatását lehet csökkenteni áztatással, előfőzéssel (vizet cseréljük!). Fedő nélkül főzzük. Köménymag, szójabikarbóna a főzővízben szintén jótékony.



💡 Tipp

A bab alapvetően semleges ízű, ezért végtelen számú verziót tudunk belőle készíteni, akár attól függően, mi van épp otthon. Keleties ízvilágot is adhatunk neki: tahinivel, köménnyel, mustárral, korianderrel stb.

💬 1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1238 kJ (296 kcal)
- Fehérje: 17 g
- Zsír: 6 g
- Szénhidrát: 44 g
- Élelmi rost: 11 g
- Koleszterin: 2 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu



DESSZERT

Cukkinis muffin



12 darab



Hozzávalók

- 12 dkg liszt (8 dkg fehér liszt 4 dkg teljes kiőrlésű liszt)
- 3 dkg natúr kakaópor
- 25 dkg zsenge cukkini
- 0,5 dl étolaj
- 12 dkg cukor
- 4 db M-es tojás
- ½ csomag (6 g) sütőpor
- ½ db kezeletlen citrom héja
- natúr joghurt szükség esetén



Erdélyi Alíz
receptje

Elkészítési mód

1. A két különböző lisztet és a sütőport összekeverjük, majd hozzáadjuk a kakaóport is.
2. A felütött tojások sárgáját habosra keverjük a cukorral, a tojásfehérjét kemény habbá verjük, a lereszelt citromhéjjal és az olajjal együtt beleöntjük a lisztes keverékbe.
3. A cukkiniket megmossunk (mivel zsenge nem kell meghámozni), vékonyra gyaluljuk (mint a tököt a főzelékhez) és a masszához keverjük. Ha túl sűrű, akkor kevés krémes natúr joghurttal lazítjuk.
4. A masszával a 12 darabos muffinformákat (amelyeket előzőleg kibéleltünk a muffinpapírokkal) megtöltjük. Előmelegített sütőben készre sütjük.



Érdekességek a teljes kiőrlésű lisztről

A teljes kiőrlésű liszt a gabonaszem mindhárom részét: a korpát, a magbelsőt és a csírárt is tartalmazza. Ennek köszönhető, hogy a finomított változathoz képest jelentősen magasabb a rost, a folsav és a B-vitamintartalma.



Tipp

Ha szeretnénk még növelni a rosttartalmat, a liszt harmadát cseréljük ki teljeskiőrlésű lisztre, vagy aprószemű zabpehelyre, esetleg keverhetünk a lisztes keverékhez 1-2 kanál útifűmaghéjat.



1 db energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 609,5 kJ (145,8 kcal)
- Fehérje: 3,8 g
- Zsír: 6,3 g
- Szénhidrát: 18,3 g
- Élelmi rost: 2,1 g
- Koleszterin: 60,4 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Almatócsni



4 darab



Mónus-Sebők Anita
receptje

Hozzávalók

- 250 g reszelt alma
- 1 egész tojás
- 35 g teljes kiőrlésű liszt
- 1/2 tk. őrölt fahéj
- 1 csomag vaníliás cukor (8-10 g)
- olaj az almatócsnik kisütéséhez
- joghurt, kardamom ízlés szerint

Elkészítési mód

1. A reszelt alma levét kicsit kinyomkodjuk, belekeverjük a többi hozzávalót és alaposan összedolgozzuk. Egy serpenyőben kevés zsiradékot hevítünk, a masszából 4 db tócsnit formázunk és lassú tűzön megsütjük.
2. Friss idénygyümölcsökkel tálaljuk, a tetejére egyszerűen natúr joghurtot vagy 1 késhegynyi őrölt kardamommal ízesített, esetleg édesített natúr joghurtot csurgatunk.
3. Uzsonnára vagy desszertként kínálhatjuk.

☆ Érdekségek az almáról

Az alma gazdag flavonoidokban (pl. quercetin, klorogénsav, epicatechin), ezek főleg a héjban találhatóak. A flavonoidok támogatják az immunrendszert, daganatmegelőző és gyulladáscsökkentő hatásúak. Az almában található pektin (vízoldékony rost) serkenti az emésztést, mind hasmenés, mind székrekedés esetén javasolt fogyasztani.



Tipp

Többféle almafajtát (nyári alma, jonatán, idared, golden, stb.) is használhatunk egyszerre, így picit mindig más lesz az íze az almatócsninak.



1 db energia - és tápanyagtartalma

- Energia: 512,1 kJ (122,5 kcal)
- Fehérje: 2,8 g
- Zsír: 6,6 g
- Szénhidrát: 12,4 g
- Élelmi rost: 3,2 g
- Koleszterin: 45,0 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Áfonyás sült zabkása



8 adag



Szűcs Zsuzsanna
receptje

Hozzávalók

- 75 g pirított, durvára vágott dió
- 160 g zabpehely
- 2 db tojás
- 4 dl 1,5 %-os tej
- 500 g friss vagy fagyasztott áfonya
- 100 g méz
- 1 teáskanál sütőpor
- 2 teáskanál őrölt fahéj
- 0,5-0,5 mokkáskanál őrölt szerecsendió és só
- 3 evőkanál semleges ízű étolaj + a tál kikenéséhez
- 2 teáskanál vaníliakivonat

Elkészítési mód

1. A sütőt előmelegítjük 190 fokra. Egy kb. 24 cm átmérőjű sütőformát vagy tálat vékonyan kikenünk olajjal.
2. Külön-külön edényben összekeverjük a száraz (dió, zabpehely, sütőpor, fűszerek) és a nedves (tojás, tej, olaj, méz, vanília) összetevőket.
3. A sütőforma aljára simítsuk a száraz keveréket, halmozzuk rá a gyümölcsöt, majd öntsük a tetejére a tejes-tojásos mixet.
4. A tetejére szórhatunk maréknyi gyümölcsöt, evőkanálnyi zabpelyhet vagy kevés barna cukrot. Így még ropogósabb lesz.
5. Kb. 45 perc alatt süssük aranybarnára.
6. Melegen vagy langyosra hűtve is fogyasztható. Hűtőben 4-5 napig eláll. Áfonya helyett más gyümölccsel is finom.

☆ Érdekességek az áfonyáról

Színét és számos egészségre kedvező hatását magas antocián (pl. myrtillin) tartalmának köszönheti. Kedvező hatású az érfalak áteresztőképessége szempontjából. Antioxidáns tulajdonságai miatt az agy öregedési folyamatait is lassíthatja.



Tipp

Kipróbálhatjuk más gyümölccsel, akár vegyes gyümölcsmix-szel. Lehetőleg részesítsük előnyben az idénygyümölcsöket. Készülhet nagy vagy apró szemű zabpehellyel is. Előbbi esetben ropogós, utóbbi esetben krémesebb lesz a desszertünk.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1295,7 kJ (309,7 kcal)
- Fehérje: 8,1 g
- Zsír: 12,8 g
- Szénhidrát: 39,5 g
- Élelmi rost: 6,5 g
- Koleszterin: 47,7 mg



30 év 30 recept

www.okostanyer.hu

Diós, sárgarépas kuglóf



12 szelet



Tárczy Virág
receptje

Hozzávalók

- 240 g búza finomliszt
- 200 g búza teljes kiőrlésű liszt
- 190 g barnacukor
- 260 ml szódavíz
- 110 ml napraforgóolaj
- 80 g dió
- 80 g sárgarépa
- 3 db tojás
- 1 csomag sütőpor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 db kezeletlen narancs héja
- 3 g őrölt fahéj
- a formához: margarin és liszt

Elkészítési mód

1. A tisztított sárgarépát finomra reszeljük, a diót durvára aprítjuk.
2. A liszteket, a cukrot, a sütőport, a vaníliás cukrot, a reszelt narancshéjat és a fahéjat összekeverjük, majd hozzáadjuk az olajat, a szódavizet és a tojásokat.
3. Egynemű tésztát keverünk, majd a végén beleforgatjuk a diót és a sárgarépát is.
4. A kuglófformát vékonyan kikenjük margarinnal, meghintjük liszttel, a tésztamasszát egyenletesen beletöltjük.
5. Előmelegített légkeveréses sütőben 180 fokon 45-50 percig sütjük.
6. A sütőből kivéve 10-15 percig pihentetjük a kuglófot, majd kiborítjuk egy tálcára

☆ Érdekességek a dióról

Az olajos magvak közül is kiemelkedik magas omega-3 zsírsavtartalmával, támogatja az agyműködést, az erek épségét.

E-vitamin tartalma is figyelemreméltó, amellett, hogy erős antioxidáns hatása van, védi a bőr épségét.



Tipp

Tartsuk hűtőben, mert hajlamos az avasodásra.



1 szelet energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1403,6 kJ (335,8 kcal)
- Fehérje: 7,6 g
- Zsír: 14,9 g
- Szénhidrát: 42,6 g
- Élelmi rost: 4,9 g
- Koleszterin: 45,1 mg

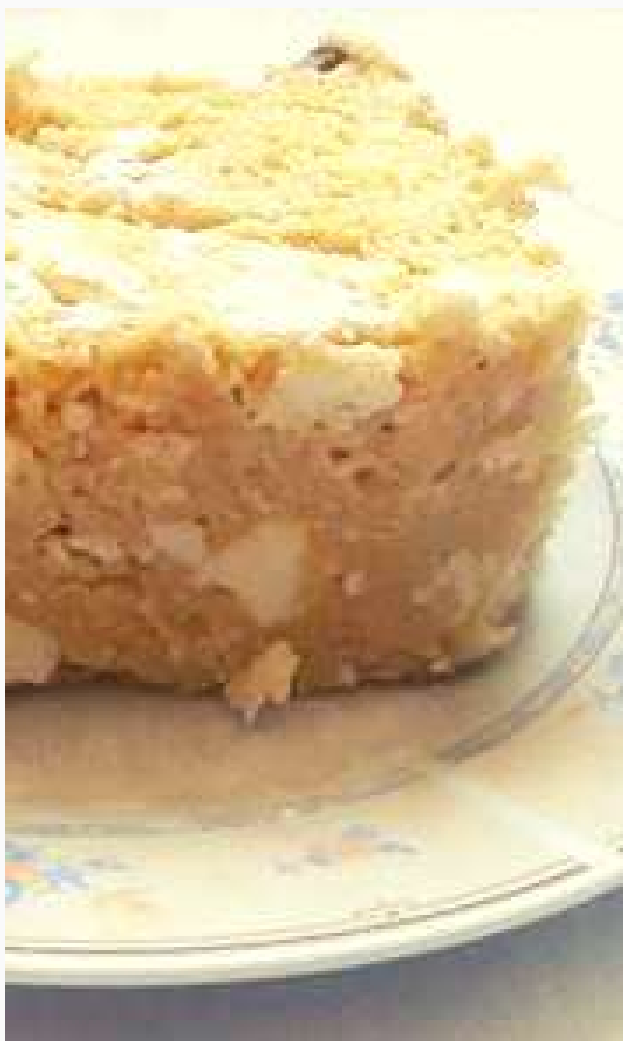


30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Glutén- és tejmentes vargabéles



4 adag



Hozzávalók

- 40 dkg ToTu (túróhelyettesítő – tojásból)
- 16 dkg cukor + 1 csomag vaníliás cukor + porcukor a tetejére tálalás előtt
- 20 dkg (1 csomag) Barbara gluténmentes cérnametélt
- 4 db tojás
- 4 dl kókuszkrém (kara, coconut cream)
- 10 dkg mazsola
- kevés só a tészta főzővizébe
- Liga margarin a tepszi kikenéséhez

Elkészítési mód

1. A sütőt előmelegítjük 180°C-ra.
2. A tésztát forró, sós vízben kifőzzük.
3. Szétválasztjuk a tojások fehérjét és a sárgáját. A tojásfehérjéhez 2 evőkanálnyi cukrot adva kemény habbá verjük. A tojások sárgáját a maradék kristálycukorral és vaníliás cukorral fehéredésig keverjük.
4. Egy közepes méretű tepsit kivajazunk.
5. A ToTuhoz hozzáadjuk a cukorral kikevert tojássárgáját, a kókuszkrémet, a főtt tésztát és a mazsolát, összekeverjük, majd óvatosan hozzáadjuk a tojásfehérje habot.
6. A masszát a kimargarinozott tepsibe öntjük és 25–30 perc alatt megsütjük. Melegen, porcukorral meghintve tálaljuk.



**Molnár Andrea
receptje**

☆ Érdekességek a toturól

Tojásfehérjéből készülő termékcsalád, amit tejmentes diéta esetén tudunk sokrétűen használni. Magas fehérjetartalommal rendelkezik, de tejfehérje- és tejcukormentes. Tojásallergia esetén nem fogyasztható.



Tipp

Gluténmentes diétában mindig külön figyelmet igényel a megfelelő rostfogyasztás. Itt pl. útifűmaghéj hozzáadásával emelhetjük a desszert rosttartalmát.



1 adag energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 3395,2 kJ (812,2 kcal)
- Fehérje: 16,4 g
- Zsír: 31,3 g
- Szénhidrát: 115,6 g
- Élelmi rost: 7,5 g
- Koleszterin: 291,6 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Szarvasgombás trüffel



12 darab



Bartha Klára
receptje

Hozzávalók

- 200 g étcsokoládé, min. 60%-os
- 100 ml habtejszín, 35%-os
- 14 g friss szarvasgomba, nyári
- 1 evőkanál szarvasgombaolaj/teavaj
- 4 evőkanál kakaópor, 20-22%-os
- ízlés szerint negyed kiskanál szarvasgombás só

Elkészítési mód

1. A darabokra tört csokoládét vízgőz felett megolvasztjuk, hozzákeverjük a tejszínt és hagyjuk pár percre kihűlni.
2. A friss szarvasgombát apró lyukú reszelőn belereszeljük a csokoládékrémbe. Hozzáadjuk az olajat vagy a vajat és alaposan összekeverjük. Hűtőben legalább 2 óra alatt mogyorókrém állagúra hűtjük.
3. Egy teáskanál segítségével golyókat formázunk belőle és 1 órára a hűtőbe tesszük, hogy teljesen megszilárduljanak. Végül kakaóporba forgatjuk. Ízlés szerint keverhetünk a kakaóporba szarvasgombás sót, így még erőteljesebb ízhatást érünk el).



Érdekességek a szarvasgombáról

Fűszerként használjuk, rendkívül intenzív íze miatt nagyon kevés is elég belőle. Föld alatt élő gomba, mely a fák gyökérzetével él szimbiózisban.

Magyarországon is megtalálható, bár a szarvasgomba „vadászat” komolyabb tapasztalatot igényel. A szarvasgombát afrodiziákumként ismerték, de ez inkább legenda, a vágykeltő hatását soha nem bizonyították.



Tipp

Mivel a szarvasgomba egy különleges és drága alapanyag, ez a trüffel remek gasztroajándék is lehet ünnepnapokra, alkalmakra.



1 db energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 593,5 kJ (142,0 kcal)
- Fehérje: 2,2 g
- Zsír: 9,8 g
- Szénhidrát: 11,1 g
- Élelmi rost: 2,2 g
- Koleszterin: 12,9 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

December ízei



12 szelet



Hozzávalók

Tészta

- 10 dkg teljes kiőrlésű zabpehelyliszt
- 10 dkg mandulaliszt
- 1 lapos teáskanál szóda bikarbóna
- 4 db közepes tojás, 20 dkg cukor, 0,5 dl víz, lapos evőkanál fahéj, 1 lapos kávéskanál szerecsendió, 3 csipet vaníliaőrlemény, 1 csipet só, kevés vaj a forma kikenéséhez

Krém:

- 1,5 db narancs leve (300 g), 200 ml tejszín 30% zsírtartalmú, 8 dkg cukor, 2 db tojássárgája, 1 evőkanál zabpehelyliszt, ½ db narancs reszelt héja, ½ db narancs feldarabolva

Bevonat:

- 1 tábla étcsokoládé (60-70%-os), 50 g vaj 80% zsírtartalmú, 2 karika narancs, 2 egész fahéj, szegfűszeg

Elkészítési mód

1. A tojásokat szétválasztjuk. A tojássárgáját habosra keverjük a fűszerekkel és a cukorral. A liszteket összekeverjük, beletesszük a sót és a szóda bikarbónát. Ezt fokozatosan beleszórjuk a tojássárgáját tartalmazó keverékbe és hozzáadjuk a vizet. Kivajazzuk a tortaformát és előmelegítjük a sütőt 160 °C-ra. A tojások habját keményre verjük, majd belekeverjük a tojássárgáját tartalmazó keverékbe, amit 45 percig sütünk. Érdemes tűpróbát végezni.
2. A krémhez szétválasztunk két tojást. A sárgáját elkeverjük a cukorral és a narancslével. A zablisztet kevés vízzel csomómentesre keverjük és hozzáadjuk a narancsos mixhez. Vízgőz felett addig keverjük, amíg besűrűsödik, majd beleszórjuk a fél narancs reszelt héját. Hagyjuk kihűlni. Felforraljuk a tejszínt és összekeverjük a narancsos krémmel.
3. Ha a torta megsült megvárjuk, míg kihűl, majd félbevágjuk és megtöltjük a krémmel, amibe fél narancs apróra vágott húsát is beleszórjuk.
4. A csokoládét vajjal vízgőz felett megolvasztjuk és bevonjuk vele a tortát. Tetszés szerint díszítjük.



Dobosné Tóth Eszter
receptje

☆ Érdekességek az étcsokoládéről

A benne található kakaó flavonoidokban gazdag, és erős antioxidáns hatású alapanyag. Ezért is fontos, hogy lehetőleg minél magasabb kakaótartalmú csokoládét válasszunk.

Ugyanakkor a fogyasztása során hisztamin szabadul fel a szervezetben, ez erre érzékenyeknél kellemetlen tüneteket okozhat.



Tipp

Bár alapvetően gluténmentes hozzávalókból készül a recept, cöliákia esetén a diétába akkor illeszthető be, ha a zabliszten is feltüntetik a gluténmentességet.



1 szelet energia- és tápanyagtartalma

- Energia: 1349,7 kJ (322,9 kcal)
- Fehérje: 6,8 g
- Zsír: 14,9 g
- Szénhidrát: 39,6 g
- Élelmi rost: 2,6 g
- Koleszterin: 105,2 mg



30 év 30 recept
www.okostanyer.hu

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
2022.

Fotók: a szerzők sajátja; canva.com

