

Ünnepi receptek

Téli fűszeres körteleves

Hozzávalók (4 főre):

- 500 g körte
- 150 g alma
- 2 dl főzőtejszín
- 10 g keményítő
- 50 g cukor
- ½ citrom leve
- 1 rúd fahéj
- Szegfűszeg

A gyümölcsöket megmossuk, meghámozzuk, magházukat kivágjuk, majd nagyobb kockákra daraboljuk. Felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje a hozzávalókat. Ezután hozzáadjuk a cukrot, rúd fahéjat és ízlés szerint szegfűszeget. Mikor megpuhultak a gyümölcsök, egy kis tálban a kimért keményítőhöz lassan adagolunk a főzőléből, amíg a keményítő feloldódik. Ezután hozzáöntjük a leveshez, majd a tejszínt is hozzáadjuk. Miután besűrűsödött, belefacsarunk fél citrom levét és kivesszük a rúd fahéjat. Melegen tálalható.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 223,5 kcal

Fehérje: 2,3 g

Zsír: 8,5 g

Szénhidrát: 33,8 g

Aszalt szilvával töltött pulykamell kelbimbóval és burgonyasalátával

Hozzávalók (4 főre):

- 800 g pulykamellfilé
- 150 g aszalt szilva
- 500 g kelbimbó
- 400 g burgonya
- 3,5 dl görög joghurt
- 25 g lilahagyma
- 25 ml növényi olaj
- 5 g mustár
- szerezscsendió
- só, fehérbors

Aszalt szilvával töltött pulykamell

A pulykamellfilét szeletekre vágjuk és kiklopfoljuk. Sózzuk-borsozzuk, majd ráhelyezzük az aszalt szilvákat úgy, hogy utána kényelmesen fel tudjuk tekerni. Hústúvel összetűzzük a megtöltött húsokat. Egy tűzálló tepsibe beletesszük a felgöngyölt húsokat, kis vizet aláöntünk, majd alufóliával lefedett tepsiben 190 fokon 30 percig sütjük, végül fóliát eltávolítva további 10 percig hogy megpiruljon.

Görög joghurtos burgonyasaláta

A burgonyát megmossuk, majd héjában puhára főzzük. Ezalatt a lilahagymát felaprítjuk. A görög joghurtot elkeverjük a mustárral, csipet sóval és fehérborssal. Miután megfőtt a krumpli meghámozzuk, és kockára vágjuk, majd tálban hozzáadjuk az ízesített görög joghurtot és a lilahagymát. Tegyük be a hűtőre 1-2 órára, hogy összeérjenek az ízek.

Sütőben sült kelbimbó

A kelbimbókat mossuk és tisztítsuk meg, majd vágjuk félbe. Sózzuk, borsozzuk, adjunk hozzá ízlés szerint szerecsendiót, majd a növényi olajjal alaposan keverjük össze. Egyenletesen terítsük el egy tepsiben, és tegyük be 180 fokra sütőbe 20-25 percre, amíg megpirulnak.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 562 kcal

Fehérje: 59 g

Zsír: 13 g

Szénhidrát: 48 g

Túrós-banános kókuszgolyó

Hozzávalók (~ 20 db):

- 160 g zsírszegény tehéntúró
- 1 db közepes banán
- 100 g zabpehely
- 20 g kókuszreszelék
- 30 g cukrozatlan kakaópor
- Vanília aroma

A túró és a banánt egy tálban villával összetörjük, majd hozzáadjuk a zabpelyhet, kakaóport és vanília aromát. Alaposan összedolgozzuk, és hagyjuk egy 30 percet állni. Végül vizes kézzel golyókat formázunk belőle, és meghempergetjük kókuszreszelékben.

Egy adag (~ 5 db kókuszgolyó) energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 185,5 kcal

Fehérje: 11 g

Zsír: 6,6 g

Szénhidrát: 18,6 g