

Indiai vöröslencseleves

Hozzávalók (4 főre):

- 200 g vöröslencse
- 150 g sárgarépa
- 15 g vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 50 g sűrített paradicsom
- 10 ml növényi olaj
- Curry fűszerkeverék, só

Elkészítés:

1. A vöröshagymát és a sárgarépát megtisztítjuk és apróra felkockázzuk.
2. Növényi olajon megpirítjuk a vöröshagymát, majd hozzányomjuk a fokhagymákat.
3. Miután kicsit pirultak, hozzáadjuk a sűrített paradicsomot, a sárgarépát és a megmosott vöröslencsét.
4. Curry porral fűszerezzük ízlés szerint sózzuk, majd vízzel felöntjük. Fedő alatt főzzük, amíg a vöröslencse és a répa megpuhul (a vöröslencse kevesebb főzési időt igényel, és előáztatásra sincs szükség!).
5. Friss petrezselyemmel szórva tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 220 kcal Fehérje: 13 g Zsír: 4,5 g Szénhidrát: 33,6 g

Busafilé póréahagymamártással és sütőben sült céklás édesburgonyával

Hozzávalók (4 főre):

Busafilé roston

- 600 g busafilé
- 10 ml növényi olaj
- ½ citrom leve
- só, bors

Póréahagymamártás

- 100 g póréahagyma
- 10 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 50 ml főzőtejszín
- só, fehérbors

Sütőben sült céklás édesburgonya

- 400 g cékla

- 400 g édesburgonya
- 200 ml zöldségalaplé
- 10 ml növényi olaj
- só, rozmaring, kakukkfű

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát és a céklát megtisztítjuk, nagyobb kockákra vágjuk. Tepsire helyezve meglocsoljuk növényi olajjal, fűszerezzük sóval, rozmaringgal és kakukkfűvel. 185 fokon először a céklát tegyük be a sütőbe, majd 20 perc után tegyük hozzá az édesburgonyát is további 30 percre.
2. A póréhagymát felkarikázzuk, majd egy kis vízben megpuhítjuk. Meghintjük teljes kiőrlésű liszttel, pirítjuk kicsit, majd felöntjük a zöldségalaplével. Kevergessük amíg be nem sűrűsödik. Ízesítsük ízlés szerint sóval és fehérborssal. Végül tejszín hozzáadásával érjük el a krémes állagot.
3. A busafilé mindkét oldalát besózzuk, majd növényi olajon megpirítjuk. Az elkészült filére ráfacsarjuk a citromlevet.
4. Végül a filére helyezük a mártást és az édesburgonyás-céklás körettel tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 340 kcal Fehérje: 31 g Zsír: 9,5 g Szénhidrát: 30 g