

Tavaszi medvehagyma krémleves pirított dióval

Hozzávalók (4 személyre):

- 2 csokor friss medvehagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g burgonya
- 150 ml főzőtejszín (10%)
- 15 ml növényi olaj
- 1,5 l zöldségalaplé
- 30 g dió
- Só, fehérbors

A burgonyát és fokhagymát pucoljuk meg, és alaposan mossuk meg a medvehagymával együtt. Aprítsuk fel a fokhagymát és a medvehagymát, majd vágjuk nagyobb kockákra a burgonyát. A növényi olajon pirítsuk meg a fokhagymát, adjuk hozzá a medvehagymát majd a burgonyát, és pár perc után öntsük fel a zöldségalaplével. Közepes lángon kb. 25 percig főzzük. Amíg fő a leves, késsel kicsit aprítsunk a dión, tapadásmentes serpenyőben pirítsuk meg. Miután megpuhult a burgonya, adjuk hozzá a főzőtejszínt, és egy botmixerrel turmixoljuk krémesre a levest.

A levest melegen, pirított dióval megszórva tálaljuk.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 151 kcal

Fehérje: 3,2 g

Zsír: 12,15 g

Szénhidrát: 7,5 g

Rakott brokkoli

Hozzávalók (4 személyre):

- 800 g brokkoli (megtisztítva)
- 100 g barna rizs
- 350 g sovány sertés darálthús
- 250 ml kefir
- 200 ml tejföl (12%)
- 30 g vöröshagyma
- 15 ml növényi olaj
- 150 ml paradicsompüré
- 10 g sűrített paradicsom
- Só, bors, őrölt kömény

Első lépésként tegyük fel a barna rizst kétszeres mennyiségű vízbe főni. Amíg fő a rizs, aprítsuk fel a vöröshagymát és a növényi olajon pirítsuk meg. Adjuk hozzá a darálthúst és fehéredésig pirítsuk.

Miután átpirult, adjuk hozzá a sűrített paradicsomot, a paradicsompürét, ha szükséges egy kis vizet. Sózzuk, borsozzuk, hintsük meg őrölt köménymaggal. Ezalatt egy másik fazékban lobogó víz felett kb. 15 perc alatt gőzöljük puhára a brokkolit. A kefirt elegyítsük tejjel és ízlés szerint sózzuk. Miután készre főttek, a darálthúsos ragut és a barna rizst alaposan keverjük össze.

Amikor elkészültünk, egy tepsiben először a rizses-darálthúsos ragut simítsuk el, majd a brokkolit, végül pedig locsoljuk meg a kefir és tejföl keverékével. Tegyük be az előmelegített 180 fokos sütőbe, amíg a teteje kicsit megpirul.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 420 kcal

Fehérje: 30 g

Zsír: 16,6 g

Szénhidrát: 34 g