

Előétel: Jércesaláta gazdagon

Második fogás: Tonhal aszalt szilvával burgonyapürével

Desszert: Sült alma vaníliásodóval

Előétel: Jércesaláta gazdagon

Hozzávalók 4 személyre (a nyersanyagok mennyisége, már a tisztított állapotra vonatkozik):

20 dkg főtt jércemell

8 dkg cékla

4 dkg zeller

8 dkg narancs+ negyed narancs leve

2 dkg torma

80 ml görög joghurt

Fűszerek: fehérbors, gyömbér, só, ízlés szerint citromlé, porcukor, só

Elkészítés:

A főtt jércemellett csíkokra vágjuk. Hasonlóan szeleteljük a héjában főtt, megtisztított céklát, tisztított, megfőzött zellert is. Az így előkészített nyersanyagokat egy nagyobb tálban lazán összekeverjük az előre elkészített narancs-és citromlével, kevés sóval, reszelt tormával, fehérborssal, gyömbérral ízesített görög joghurttal. Üvegkelyhekbe téve, céklával, narancsgerezddel díszítve tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 adag):

E: 108 kcal, F: 11,9 g, Zs:4,8 g Szh: 4,4 g

Második fogás: Tonhal aszalt szilvával burgonyapürével

Hozzávalók 4 személyre (a nyersanyagok mennyisége, már a tisztított állapotra vonatkozik):

60 dkg Tonhal

2dl halalaplé

2 dkg margarin

10 dkg aszalt szilva

1,2dl tejföl (12%-os)

Fűszerek: bazsalikom, kakukkfű, fehérbors, citrom(kezeletlen), só

Elkészítés:

Az aszalt szilvát langyos vízbe beáztatjuk. A szeletekre vágott halat megsózzuk és szűrt citromlével meglocsolva egy órán át pihentetjük. Ezután minden szeletbe belegöngölünk 1-2 szem kimagozott szilvát, s a szeleteket hústűvel összetűzve, margarinnal kikent tepsibe vagy tűzálló tálba egymás mellé rakjuk. Megszórjuk kakukkfűvel, bazsalikommal, fehérborssal. A megmaradt szilvát rárakjuk. A halalaplevet tejföllel elkeverjük, enyhén sózzuk, reszelt citromhéjjal ízesítve a halszeletekre öntjük. Alufóliával lefedve, előmelegített sütőben kb .25 percig sütjük, majd az alufóliát levéve még 10 percig sütjük. Burgonyapürével tálaljuk.

Tápanyagtartalom (1 adag) burgonyapüre nélkül:

E: 237 kcal, F: 19 g, Zs:9,9 g Szh: 17,7 g

Sült alma vaníliásodóval

Hozzávalók 4 személyre:

4 db alma

4 dkg dió vagy mandula

4 dkg baracklekvár

Vaníliásodó:

4 dl tej

4 dkg cukor

2 db tojás

1/4 csomag vaníliás pudingpor

vaníliarúd

A megmosott almák magházát eltávolítjuk, majd karalábévájóval kiszedjük. Az almahúst összekeverjük a darált dióval, baracklekvárral és az almák üregébe töltjük. Teflontepsibe állítva megsütjük. Közben elkészítjük a vaníliásodót.

A tejet felforraljuk a vaníliarúddal, közben a tojássárgáját kikeverjük a pudingporral, majd vékony sugárban hozzáadjuk a forró tejet, és takaréklángon besűrítjük. Levesszük a tűzről és a kemény habbá vert tojásfehérjéhez öntve néhány percig tovább keverjük.

Az elkészült sült almát kistányérra, vagy üvegtálba tesszük és mellé öntjük a vaníliásodót.

Tápanyagtartalom (1 adag):

E:260 kcal, F:8 g, Zs: 12g Szh: 36 g