

# Januári menü – veganuár

## Ebéd:

### Almás sütőtökrém leves

Hozzávalók 4 főre:

- 28dkg sütőtök
- 4dkg vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 12dkg alma
- 2ek napraforgó olaj
- 1liter zöldségalaplé
- 2dl 100%-os almalé
- fűszerek: só, bors, szerecsendió, gyömbér ízlés szerint

Elkészítés:

A sütőtököt meghámozzuk, kimagozzuk és kockára vágjuk. A felforrósított olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Hozzáadjuk a tököt és a hámozott, kimagozott, feldarabolt almát. Rövid ideig kevergetve pároljuk, fűszerezzük, majd hozzáadjuk a zöldséglevet és az almalevet. Felforraljuk és rövid ideig főzzük, amíg az összetevők megpuhulnak. Ha elkészült, turmixszal egyneműsítjük.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 160 kalória
- 22,5g szénhidrát
- 2g fehérje
- 7g zsír

### Gombapaprikás burgerral és csalamádéval

Hozzávalók 4 főre:

Gombapörkölt:

- 60dkg csiperkegomba
- 8dkg vöröshagyma
- 4dkg paradicsom
- 6dkg paprika
- 2ek napraforgó olaj
- 2dkg búzaliszt
- 12dkg 12%-os tejföl
- 0,2dkg fűszerpaprika
- ½ csomó friss petrezselyemzöld vagy ízlés szerint kakukkfű
- fűszerek: só, bors ízlés szerint

- 80dkg főtt b\lg\rr
- 40dkg csalamádé (100g/f\o)

Elkészítés:

A megtisztított és apró kockára vágott vöröshagymát olajon megdinszteljük. Ha elkészült, lehúzz\k a tűzről, meghintjük f\szerpaprikával és alaposan elkeverjük. Hozzáadj\k a szeletelt gombát, megsózz\k, megborsozz\k, hozzá adj\k a kockára vágott paradicsomot és paprikát és fed\o alatt megpárolj\k. Ha nem enged elég vizet, ezt pótolhatj\k egy kevés víz hozzáadásával. Amíg fő a gomba a tejfölt csomómentesre keverjük a liszttel. Mi\ntán a gomba kell\oen összeesett és megp\h\lt, behabarj\k. Amikor kész egy kis kak\kkf\vel vagy friss petrezselyemz\ddel f\szerezhetjük. B\lg\rral és csalamádéval tálalj\k.

Étkezés tápanyagtartalma 1 főre:

- 308 kalória
- 42g szénhidrát
- 15,5g fehérje
- 9,5g zsír

Tíz\rai:

Sárgarépas túrókrém teljes ki\rlés\ kenyerrel

Hozzávalók 4 főre:

- 23dkg félzsíros tehént\ró
- 1dl 12%-os tejf\l
- 8 dkg reszelt sárgarépa
- f\szerek: só, petrezselyemz\ld ízlés szerint
- 4 közepes szelet teljes ki\rlés\ kenyér (1 szelet kb. 3dkg)

Elkészítés:

A túróat átt\rjük, hozzáadj\k a tejf\lt, a megtisztított, megmosott, apróra reszelt répát, a sót és a petrezselyemz\ldet, majd alaposan kikeverjük.

Étkezés tápanyagtartalma 1 főre:

- 191 kalória
- 20g szénhidrát
- 12,5g fehérje
- 7g zsír



**Leves: Almás sütőtök krémleves**

**Második fogás: Gombapaprikás bulgurral és csalamádéval**

**Kisétkezés: Sárgarépas túrókrém teljes kiőrlésű kenyérral**