

Márciusi Okostányér receptek

Ebéd

Kakukkfüves póréhagymaleves

Hozzávalók 4 személyre

- 2,5kg póréhagyma
- 10ml olíva olaj
- 1dl natúr görög joghurt
- 0,5dl száraz fehérbor
- só, bors, kakukkfű ízlés szerint
- 6dl víz
- 4 kisebb szelet kovászos kenyér

A póréhagymát vágjuk karikákra, és kevés sóval pároljuk meg az olívaolajon. Kevergessük folyamatosan, mert könnyen megkeseredik. Amikor már félig kész, dobjuk rá az összezúzott fokhagymát és a kakukkfüvet. Öntsük rá a bort és engedjük fel fél liter forró vízzel. Főzzük öt percig, majd óvatosan keverjük bele a joghurtot is. Fűszerezzük kevés sóval, borssal és kakukkfűvel. Pírtott kenyér kockával a tetején tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 137 kcal
- 7,4g fehérje
- 4,5g zsír
- 17g szénhidrát

Fetával töltött gombafejek

Hozzávalók 4 személyre

- 80dkg csiperkegomba
- 200g feta sajt (létezik már vegán feta sajt is, ha tejfehérje érzékenységek van)
- 2 gerezd fokhagyma
- kevés olíva olaj a sütéshez
- só és bors ízlés szerint
- 1,5 csokor petrezselyem

Elkészítés:

A gombákat alaposan mossuk meg, majd távolítsuk el a szárát. Tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsibe a gombafejeket és enyhén sózzuk, borsozzuk meg őket. A feta sajtot villával törjük össze apróra vágott

petrezselyemmel és ízesítsük zúzott fokhagymával. Töltsük meg a gombafejeket a feta sajttal és spriceljük le őket egy kevés olíva olajjal és 200 fokon süssük őket nagyjából 20 percig.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 234 kcal
- 19g fehérje
- 13,5g zsír
- 9g szénhidrát

Reggeli

Caprese tükörtojás

Hozzávalók 1 személyre

- 2db tojás
- 1 szelet pármiai sonka
- 2 szelet light mozzarella sajt (kb. 5dkg)
- 4db koktél paradicsom (kb. 5dkg)
- 5db bazsalikom levél
- ízlés szerint só, bors
- 1 szelet teljes kiőrlésű pirítós

Elkészítés:

Egy kis méretű tűzálló edény aljára helyezzük a pármiai sonkát. Üssük rá a tojásokat és tegyük mellé a mozzarella szeleteket, a félbe vagy negyedbe vágott koktél paradicsomokat. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk és 180 fokban süssük kb. 15 percig, amíg a tojás már nem nyákos. A bazsalikom leveleket frissen tépjük rá az elkészült tojásokra. 1 szelet teljes kiőrlésű pirítóssal tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 314 kcal
- 32g fehérje
- 11g zsír
- 19g szénhidrát