

Reggeli:

Sárgabarackos-túrós zabkása

Hozzávalók 1 személyre:

- 4 dkg zabpehely
- 1 dl 1,5% tej
- 1dl víz
- ¼ rúd vanília kikapart magja
- 5 dkg félzsíros túró
- 2 db sárgabarack
- 1 tk méz
- 1ek mandula durvára törve
- fahéj ízlés szerint

Elkészítés:

A zabpehelyet tegyük fel főni a receptben megadott mennyiségű vízzel és tejjel. Ízesítsük fahéjjal, vaníliával. Addig főzzük alacsony lángon, folyamatosan kevergetve, amíg beszívja magába az összes folyadékot és már szinte teljesen puha. Utána vegyük le a tűzről és keverjük hozzá a túrót, ízesítsük kevés mézzel és a legvégén adjuk hozzá a kis kockákra vágott sárgabarackot és szórjuk a tetejére a durvára tört mandulát.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 408 kcal
- 22,5g fehérje
- 14g zsír
- 47g szénhidrát

Ebéd:

Grillezett csirkecombfilé lecsós bulgarral

Hozzávalók 4 személyre:

- 4db csirkecombfilé
- 5 darab lecsópaprika
- 3 darab paradicsom
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 15 dkg bulgur
- 2ek. olaj
- ízlés szerint só és bors
- 2tk. pirospaprika

Elkészítés:

A hagymát vágjuk félbe, majd vékony csíkokra, a fokhagymát pucoljuk meg, zúzzuk össze. A paprikát karikázzuk fel, a paradicsomot vágjuk cikkekbe. Egy lábasban forrósítsuk fel az olajat, tegyük rá a hagymát és pároljuk üvegesre. A tűzről lehúзва adjuk hozzá a fokhagymát, fűszerpaprikát és alaposan forgassuk össze. Adjuk hozzá a karikára vágott paprikát és tegyük vissza közepes lángon a tűzhelyre és fedő alatt pároljuk, amíg összeesik. Amikor a paprika összeesett, tegyük bele a paradicsomot, sózzuk, borsozzuk, adjunk hozzá pirospaprikát, majd tegyük hozzá a bulgurt. Öntsük fel a bulgurhoz képest nagyjából kétszeres mennyiségű vízzel, majd lefedve, közepes lángon addig főzzük, amíg a bulgur meg nem puhul, ez nagyjából 12 perc. Nem biztos, hogy szükség lesz a kétszeres mennyiségű vízre, vegyük figyelembe mennyi levet enged a paradicsom és paprika. Miközben a lecsónk fő, grillezzük meg kevés olajon a kedvünk szerint fűszerezett csirkecomb filét és tálaljuk feltétként a lecsós bulgur mellé.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 351 kcal
- 28g fehérje
- 11g zsír
- 37g szénhidrát

Uzsonna:

Fetás görögdinnye saláta

Hozzávalók 4 személyre:

- 80dkg görögdinnye
- 30dkg feta sajt
- 2 közepes fej lila hagyma
- 1 ek olívaolaj
- ízlés szerint bors
- mentalevél

Elkészítés:

A dinnyét vágjuk fel kb. 2x2cm-es kockákra és amennyire tudjuk szedjük ki belőle a magokat. A lilahagymát pucoljuk meg és vékonyan karikázzuk fel. Tegyük rá a dinnyére, locsoljuk meg egy kevés olíva olajjal és óvatosan keverjük össze. A tetejére morzsoljunk feta sajtot, fűszerezzük borssal és díszítésnek tegyünk rá pár menta levelet is.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 294 kcal
- 12g fehérje
- 19g zsír
- 18g szénhidrát