

Reggeli:

Céklás túrókrém

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 kisebb cékla
- 16dkg félzsíros túró
- 3dkg dióbél
- 4dkg teavaj
- ízlés szerint só
- 4 szelet Graham kenyér
- 40dkg friss zöldpaprika

Elkészítés:

A túróát áttörjük, hozzáadjuk a megmosott, meghámozott, vékonyra reszelt céklát és az aprított diót, sózzuk, majd jól összekeverjük. Pirítóssal és friss zöldséggel például zöldpaprikával tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 302 kcal
- 14,8g fehérje
- 10g zsír
- 37,8g szénhidrát

Ebéd:

Zabpelyhes töltött paprika

Hozzávalók 4 személyre:

- 2,5dkg zeller
- 4dkg vöröshagyma
- 40dkg tv paprika
- 16dkg paradicsompüré
- 2ek olaj
- 32dkg darált csirkemell
- 5dkg liszt
- 1 tojás
- 8dkg zabpehely
- ízlés szerint só, bors és cukor
- 50dkg főtt burgonya

Elkészítés:

A darálthússal összekeverjük a zabpelyhet, a tojást, az apróra vágott vöröshagymát, ízesítjük sóval, őrölt borssal, fűszerpaprikával, majd alaposan összekeverjük. (A fűszereknek csak a kétharmadát használjuk fel a húshoz, mert a mártást is ezen fűszerekkel kell ízesíteni.) Amikor a húst elkészítettük, lazán beletöltjük a paprikákba, illetve személyenként még egy gombócot formázunk belőle. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. A vízbe beletesszük a zellert, egy kevés sót és őrölt borsot. Ha a gombócok megpuhultak, ügyesen kiszedjük és melegen tartáshoz egy másik edénybe tesszük. A fennmaradt főzővízbe keverjük a paradicsompürét, majd világos rántással besűrítjük. Utóízesítjük cukorral, ha szükséges, sóval, és borssal, valamint színezzük a fűszerpaprikával. Megfelelő sűrűségűre hígítjuk és alaposan kiforraljuk. Tálalásnál a gombócokat visszatesszük a mártásba. Fél adag főtt burgonyával tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 586 kcal
- 28,6g fehérje
- 18g zsír
- 75,6g szénhidrát

Vacsora:

Póréhagymás tojásomlett

Hozzávalók 4 személyre:

- 4dkg póréhagyma
- 4 kk repceolaj
- 80ml 1,5%-os tej
- 8db tojás
- 4 kk joghurt
- 40dkg paradicsom
- 10dkg rukkola
- 4 szelet Graham kenyér

Elkészítés:

A megmosott, feltört tojásokat habosra keverjük a tejjel és a joghurttal. A póréhagymát megtisztítjuk, apróra vágjuk és ezt is a tojásos keverékhez adjuk. Kevés olajon egy serpenyőben mindkét oldalát megsütjük az omlettnak. Megfordításnál egy lapos tányért helyezzünk az omlettre, majd erre fordítsuk át. Innen csúsztassuk a még nyersebb felét a serpenyőre és ezt is süssük készre.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 266 kcal
- 15,7g fehérje
- 14,5g zsír
- 18,4g szénhidrát



Céklás túrókrém
Zabpelyhes töltött paprika
Póréhagymás omlett