

Reggeli

Sonkás-sajtos bundáskenyér sütőben

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 szelet kenyér
- 4 tojás
- 100 ml tej
- 150 g főtt sonka (aprítva)
- 50 g reszelt sajt
- 1 csipet só, bors
- 400 g friss zöldség, pl.: retek, újhagyma

Elkészítés:

1. A tojásokat verjük fel a tejjel, sóval és borssal!
2. A kenyereket mártsuk bele, majd helyezük sütőpapírral bélelt tepsibe!
3. Szórjuk rá a sonkát és a reszelt sajtot!
4. Süssük 180°C-os sütőben, légkeveréses módban, kb. 15-20 percig!
5. Fogyasszuk friss idényzöldségekkel!

Ezt a reggelit nyugodtan használhatjuk maradékmentő ötletként, mert így könnyedén fel tudjuk használni a kevésbé friss kenyeret és a maradék sonkát is.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 358 kcal
- 21,4 g fehérje
- 20,8 g zsír
- 21,8 g szénhidrát

Ebéd

Rozmaringos báránycomb újbургonyával és sült zöldségekkel

Hozzávalók (4 személyre):

- 1 kg csontos báránycomb
- 500 g újburgonya
- 4 sárgarépa
- 2 lilahagyma
- 2 petrezselyemgyökér
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk dijoni mustár
- 1 tk méz
- 1 tk rozmaring
- só és bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Első lépésként készítsük el a húshoz a dresszinget! Keverjük össze a mustárt, a mézet és az olívaolajat! Nyomjuk bele a fokhagymát, ízesítsük rozmaringgal, sóval és borssal!
2. Kenjük be a báránycombost vastagon az előzőleg elkészített öntettel!
3. A zöldségeket tisztítsuk meg! Az újburgonyát nem szükséges meghámozni, de alaposan meg kell mosni. A répákat vágjuk hosszú hasábokra, a hagymát pedig szeletekre!
4. Egy sütőtálba rendezzük el a húst és kezdjük el sütni 180°C-on, alsó-felső sütési módban! Nagyjából 1-1,5 órán át kell sütni, amíg omlósra nem sül a hús.
5. Amikor majdnem kész van a hús, akkor tegyük köré a zöldségeket, a burgonyát! Süssük további kb. 30 percig, amíg szép kérget nem kap és kissé el nem kezd karamellizálódni a répa!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 470 kcal
- 29,9 g fehérje
- 21,5 g zsír

- 38,3 g szénhidrát

Vacsora

Sült lazac ret克斯alátával

Hozzávalók (4 személyre):

Lazac:

- 4 db (kb. 600g) lazacfilé
- 2 ek olívaolaj
- 1 citrom leve és reszelt héja
- ízlés szerint só, frissen őrölt fekete bors
- 1 tk friss vagy szárított kapor

Ret克斯aláta:

- 1 csokor retek
- 1 kisebb kígyóuborka
- 2 marék madársaláta vagy rukkola
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk méz
- 1 ek citromlé vagy almaecet
- 1 csipet só
- ízlés szerint frissen őrölt fekete bors
- 2 ek pirított napraforgómag

Elkészítés:

1. A sütőt melegítsük elő 200°C-ra, alsó-felső sütési módban!
2. A lazacfilét töröljük szárazra, majd locsoljuk meg olívaolajjal! Fűszerezzük sóval, borssal és szórjuk meg friss vagy szárított kaporral!
3. Helyezzük egy sütőpapírral kibéelt tepsire, majd locsoljuk meg a citrom levével! Ha kezeletlen vagy bio citromot használunk, akkor ráreszelhetjük a héját is.
4. Süssük 12-15 percig, amíg a lazac át nem sül, de még szaftos marad!
5. Amíg sül a hal, készítsük el a salátát! A retket és az uborkát vágjuk vékony szeletekre!

6. Egy tálban keverjük össze az olívaolajat, a citromlevet, a mézet, a sót és a borsot!
7. Adjuk hozzá a retket, az uborkát és a madársalátát, majd óvatosan forgassuk össze!
8. Szórjuk meg pirított magokkal a tetejét! Már fogyaszthatjuk is.
9. Tálaljunk mellé egy szelet teljes kiőrlésű pirítóst!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 517 kcal
- 35,4 g fehérje
- 32,5 g zsír
- 20,2 g szénhidrát