

# Reggeli

## Spárgás-fetás omlett

### Hozzávalók (4 személyre):

- 8 db tojás
- 200 g zöld spárga
- 100 g feta sajt
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint
- friss petrezselyemzöld a tálaláshoz
- 400 g friss idényzöldség
- 4 szelet rozskenyér

### Elkészítés:

1. A spárgát tisztítsd meg, vágd kisebb darabokra, és pár perc alatt párold meg! *A spárga fás részének letörése egyszerű, és szinte "magától" megmutatja, hol kell elválnia. Fogd meg a spárga két végét és finoman hajlítsd meg a szárát! A spárga természetes módon ott fog eltörni, ahol a zsenge és a fás rész találkozik.*
2. A tojásokat verd fel, fűszerezd sóval, borssal!
3. Egy serpenyőben hevítsd fel az olívaolajat, fűttsd át rajta kicsit a spárgát, öntsd bele a tojásokat, és amikor már majdnem kész, morzsold a tetejére a fetát!
4. A végén friss petrezselyemzölddel szórd meg és tálald friss idényzöldséggel és rozskenyérrrel!

# Tízórai

## Epres-joghurtos pohárkrém

### Hozzávalók (4 személyre):

- 400 g natúr joghurt (vagy görög joghurt)
- 200 g friss eper
- 2 evőkanál zabpehely
- 1 teáskanál méz (elhagyható)
- pár mentalevél díszítésnek

### Elkészítés:

1. Az epret tisztítsd meg, vágd kisebb darabokra!
2. Rétegezd a poharakba a joghurtot, a zabpehelyet és az epret!
3. Ízlés szerint csörgass rá egy kevés mézet (de ha elég édes már az eper, akkor ez a lépés elhagyható) és díszítsd mentalevéllel!
4. Érdeemes 30 percig hűtőbe tenni fogyasztás előtt, hogy a zabpehely kicsit megpuhuljon.

# Uzsonna

## Retekkrém teljes kiőrlésű kenyérral

### Hozzávalók (4 személyre):

- 1 csokor friss retek
- 100 g félzsíros túró
- 1 evőkanál natúr vagy görögjoghurt
- 1 evőkanál apróra vágott snidling
- só, bors ízlés szerint
- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér

### Elkészítés:

1. A retket reszeld le kislyukú reszelőn, vagy tedd be egy aprító gépbe!
2. Keverd össze a túróval, a joghurttal, a snidlinggel és a fűszerekkel! Kész, már kenheted is a krémet a kenyérszeletekre.

# Vacsora

## Sült csirkecomb spenótos-sajtos kölessel

### Hozzávalók (4 személyre):

- 4 db csirkecomb
- só, bors, rozmarin
- 1 evőkanál repceolaj
- 200 g köles
- 150 g friss spenót
- 50 g reszelt sajt (pl. parmezán)
- fokhagyma ízlés szerint

### Elkészítés:

1. A csirkecombokat fűszerezd be, locsold meg kevés olajjal, és 180°C-os sütőben süsd készre kb. 40 perc alatt!
2. Közben a kölest főzd meg enyhén sós vízben!
3. A kész kölest keverd össze a megmosott friss spenóttal (a hőtől megfonnyad) és a reszelt sajttal és ízlés szerint nyomj bele egy kevés friss, fokhagymanyomó segítségével pépesített fokhagymát!
4. A megsült csirkét tálald a spenótos kölessel!

Jóétvágyat kívánunk! 😊