

Reggeli

Mediterrán zöldséges tojasos lepény

Hozzávalók (4 személyre):

- 8 darab tojás
- 2 ek repceolaj
- 1 kisebb padlizsán
- 1 nagyobb kaliforniai paprika
- 1 kis fej lilahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- friss bazsalikom, oregánó
- ízlés szerint só, bors
- 50 g feta sajt (a tetejére morzsolva)

Elkészítés:

1. A zöldségeket kockára vágva kevés olajon pirítsuk meg!
2. A tojasokat verjük fel, fűszerezzük, és öntsük rá a zöldségekre!
3. Lefedve lassan süssük, míg meg nem szilárdul! Amikor elkészült, morzsoljuk rá a feta sajtot, és tálaljuk friss bazsalikommal!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 257 kcal
- 15 g fehérje
- 18,7 g zsír
- 6,9 g szénhidrát

Tízórai

Gyümölcsös-joghurtos zabpohár

Hozzávalók (4 személyre):

- 400 g natúr görög joghurt
- 100 g zabpehely
- 1 ek méz
- 1 marék szezonális bogyós gyümölcs (pl. eper, ribizli, málna)
- 1 darab barack felkockázva
- 1 ek pirított napraforgómag vagy tökmag

Elkészítés:

1. Rétegezd egy pohárba a zabpehelyt, a joghurtot, a gyümölcsöket és a magokat!

Tippünk: Ha előző este készíted el, finoman megpuhul a zab.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 253 kcal
- 8,5 g fehérje
- 10,6 g zsír
- 30,3 g szénhidrát

Vacsora

Fűszeres grillezett csirkemell zöldséges tabulével

Hozzávalók (4 személyre):

A húshoz:

- 4 szelet csirkemellfilé
- 1 ek repceolaj
- 1 tk fűszerpaprika
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors, citromlé ízlés szerint

A tabuléhoz:

- 200 g bulgur
- 1 közepes padlizsán
- 1 kisebb cukkini
- 2 darab paradicsom
- 1 kis fej lilahagyma
- 1 csokor petrezselyemzöld
- ízlés szerint só, bors
- 1 ek citromlé
- 1 ek olívaolaj

Elkészítés:

1. A csirkemellet pácoljuk be és grillserpenyőben vagy szabad tűzön süssük meg!
2. A bulgurt főzzük meg, közben a zöldségeket grillezzük vagy sütőben süssük meg!
3. A zöldségeket vágjuk apróra, keverjük el a bulgurral, locsoljuk meg a citromlével és az olívaolajjal! Szórjuk meg a friss petrezselyemmel szórjuk, majd ízlés szerint fűszerezzük sóval és borssal!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 383 kcal
- 33,6 g fehérje
- 7,2 g zsír
- 48,4 g szénhidrát