

Reggeli

Paradicsomos tojás friss bazsalikommal, teljes kiőrlésű pirítóssal

Hozzávalók (4 személyre):

- 8 darab tojás
- 500 g paradicsom
- 2 ek olívaolaj
- 100 g vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 marék friss bazsalikom
- ízlés szerint frissen őrölt bors és só
- 4 szelet teljes kiőrlésű pirítósz

Elkészítés:

1. Az alaposan megmosott tojásokat üsd fel egy tálba, sózd és villával kissé verd fel!
2. Egy serpenyőben melegítsd fel az olajat! Tedd bele a felszeletelt vöröshagymát, és közepes lángon párold üvegesre! Add hozzá a zúzott fokhagymát, majd röviden, tényleg csak pár másodpercig pirítsd, vigyázva, hogy ne égjen meg!
3. Add hozzá a felkockázott paradicsomot, tépkedd bele a friss bazsalikomot (pár levelet hagyj meg egészben díszítésnek) és pirítsd pár percig, míg kissé sűrű, mártásszerű állagot nem kap!
4. Öntsd a felvert tojásokat a paradicsomos alapra! Kevergetve süsd alacsony-mérsékelt lángon, amíg a tojás krémes lesz, de még nem szárad ki!
5. Amikor elkészült fűszerezd frissen őrölt borssal és díszítsd pár levél bazsalikommal!
6. Teljes kiőrlésű pirítóssal tálald!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 305 kcal
- 16,3 g fehérje
- 16,3 g zsír
- 22,8 g szénhidrát

Ebéd

Csirkés saslik grillezett édesbúrgonyával és friss salátával

Hozzávalók (4 személyre):

A saslikhoz:

- 400 g csirkemell filé
- 300 g kaliforniai paprika (piros és sárga)
- 200 g cukkini
- 100 g vöröshagyma
- 2 ek repceolaj
- 1 ek citromlé
- 1 gerezd fokhagyma
- ízlés szerint só, bors, oregánó

Az édesburgonyához:

- 600 g édesburgonya
- 1 ek repceolaj
- ízlés szerint só, bors, rozmaring

A salátához:

- 200 g friss salátakeverék
- 100 g uborka
- 200 g paradicsom
- 2 ek balzsamecet

Elkészítés:

1. A csirkemellet kockázd fel, a zöldségeket darabold nyársra való méretűre!
2. Keverd össze az olajat, a citromlevet, a zúzott fokhagymát és a fűszereket! Forgasd bele a csirkét, és pihentesd kb. 30 percet!
3. Húzd fel a nyársra a csirkét és a zöldségeket, majd grillen vagy serpenyőben közepes lángon süsd 10–15 percig, többször megforgatva, hogy minden oldala egyenlően süljön!
4. Az édesburgonyát hámozd meg, vágd fel hasábokra! Kevés olajjal locsold meg, fűszerezd és 180°C-os sütőben süsd kb. 30 percig!

5. A salátához mosd meg a zöldségeket! A paradicsomot és az uborkát vágd tetszőleges formájúra és locsold meg kevés balzsamecettel!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 376 kcal
- 30,5 g fehérje
- 9,2 g zsír
- 42,8 g szénhidrát

Uzsonna

Főtt csöves kókori

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 darab friss csöves kukorica
- 2 ek só a főzővízbe

Elkészítés:

1. A kukoricát pucold meg, a külső leveleket és a bajuszt távolítsd el!
2. Tedd forrásban lévő, sós vízbe, és főzd 15-20 percig, míg puha nem lesz!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 385 kcal
- 14,1 g fehérje
- 4,8 g zsír
- 70,8 g szénhidrát