

Karácsonyi OKOSTÁNYÉR menü

Előétel

Céklás–almás–diós saláta balzsamecettel

Hozzávalók (4 személyre):

- 2 közepes cékla, sütve vagy párolva, felkockázva
- 2 alma vékonyra szeletelve
- 40 g dió, durvára vágva
- 1 marék rukkola vagy madársaláta
- 2 ek balzsamecet
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk méz
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. A céklát és az almát tedd egy tálba, add hozzá a salátát és a durvára vágott diót!
2. A balzsamecetet, olajat, mézet, sót, borsot keverd össze, majd öntsd a salátára!
3. Óvatosan forgasd össze!

Friss, ünnepi és gyönyörűen színes.

Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 151 kcal
- 3,5 g fehérje
- 8,6 g zsír
- 14,1 g szénhidrát

Leves

Tárkonyos csirkeraguleves zöldségekkel

Hozzávalók (4 személyre):

- 300 g csirkemell vagy combfilé, kisebb kockákra vágva
- 2 sárgarépa karikázva
- 1 fehérrépa karikázva
- 1 kisebb zeller felkockázva
- 2 marék zöldborsó
- 100 g csiperkegomba
- 1 hagyma apróra vágva
- 1 ek olaj
- 1 tk mustár
- 1-1,2 l víz vagy alaplé
- 1 ek citromlé
- ½ tk szárított tárkony
- 150 g natúr joghurt
- 1 ek liszt
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

1. Az olajon futtasd meg a hagymát, add hozzá a csirkét, majd pirítsd át!
2. Jöhetnek a zöldségek, a víz/alaplé, a fűszerek. Majd, ha megpuhult a hús és a zöldség, keverd össze a lisztet a joghurttal, kevés forró lével, majd sűrítsd be a habarással a levest!
3. Végül adj hozzá citromlevet és mustárt! A citromlével bánj óvatosan, mert a joghurt is savanykás ízhatást kölcsönöz a levesnek!

Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 225 kcal
- 26,2 g fehérje
- 5,1 g zsír
- 18 g szénhidrát

Főétel

Sült pisztráng, citromos–fokhagymás páccal sült zöldségekkel tálalva

Hozzávalók (4 személyre):

- 4 egész pisztráng megtisztítva
- 2 citrom
- 4 gerezd fokhagyma
- 4 ek olívaolaj
- 1 csokor friss petrezselyemzöld
- só, bors ízlés szerint
- 3 sárgarépa hasábokra vágva
- 2 paszternák vagy fehérrépa hasábokra vágva
- 1 sütőtök szeletekre vágva (fél kisebb)

Elkészítés:

1. A pisztrángokat sózd, borsozd, locsold meg az olajjal! A halak hasüregébe tegyél fél citromot szeletekre vágva, egy ág rozmaringot és egy fél gerezd fokhagymát és kb. 190°C-on süsd 20-25 percig!
2. A zöldségeket szintén 190°C-on 30–35 perc alatt süsd puhára és enyhén karamellizáltra!

Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 511 kcal
- 37,4 g fehérje
- 16,1 g zsír
- 53,3 g szénhidrát

Desszert

Bejglit idéző mákos–meggyes pohárkrém

Hozzávalók (4 személyre):

- 250 g félzsíros túró
- 200 g görög joghurt
- 2 ek méz
- 4 ek darált mák
- 150 g fagyasztott meggy, felengedve
- 1 tk reszelt citromhéj (kezeletlen vagy bio)
- 1 tk vanília kivonat

Elkészítés:

1. A túrót keverd össze a joghurttal, a vaníliával, a mézzel és a citromhéjjal!
2. A poharakba rétegezd az alábbiak szerint: túrókrém, mák, meggy, majd újra túrókrém!
3. 20 percre tedd hűtőbe, hogy összeérjenek az ízek!

Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 212 kcal
- 13,6 g fehérje
- 10,8 g zsír
- 14,5 g szénhidrát

Boldog, békés karácsonyi ünnepeket kívánunk mindenkinek! 