

Ebéd

Kelkáposztás–burgonyás rakottas

Hozzávalók (4 fő):

- 1 nagy fej kelkáposzta
- 80 dkg burgonya
- 4 tojás
- 300 ml zsírszegény tejföl
- 10 dkg reszelt sajt
- 1 fej vöröshagyma
- 1 ek olaj
- só, bors, szerecsendió

Elkészítés:

1. A kelkáposztát szedjük leveleire, sós vízben blansírozzuk.
2. A burgonyát héjában főzzük meg! Amikor megpuhult hámozzuk meg és karikázzuk fel!
3. A hagymát kevés olajon fonnyasszuk meg!
4. Egy tepsibe rétegezzük az alapanyagokat: burgonya – kelkáposzta – hagyma! Érdemes két sorban tenni és a közepére önteni a tejföl felét.
5. A tojást keverjük el a tejföllel, fűszerezzük, öntsük az összeállított étel tetejére és szórjuk meg a reszelt sajttal!
6. 180 °C-on 30–35 percig süssük!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 528 kcal
- 27,9 g fehérje
- 21,8 g zsír
- 53,6 g szénhidrát

Uzsonna

Almás–zabos túrógolyó (sütés nélkül)

Hozzávalók (4 fő, ~8–10 db):

- 250 g túró
- 1 közepes alma, finomra reszelve
- 80 g apró szemű zabpehely
- 1 tk fahéj
- 1 csipet só
- ízlés szerint méz vagy datolya őrlemény
- kókuszreszelék vagy darált dió a hempergetéshez

Elkészítés:

1. Az almát reszeljük le és nyomkodjuk ki a levét! *A kinyomkodott levet ne öntsük ki, fogyasszuk el italként!*
2. A hozzávalókat keverjük össze, 15 percre tegyük hűtőbe!
3. Formázzunk golyókat a masszából, majd forgassuk bele kókuszreszelékbe vagy darált dióba!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 242 kcal
- 14,6 g fehérje
- 10,2 g zsír
- 22,7 g szénhidrát

Vacsora

Sütőben sült sárgarépas-csicseriborsós falatok

Hozzávalók (4 fő):

- 300 g főtt csicseriborsó
- 2 nagy sárgarépa, reszelve
- 1 kis fej vöröshagyma apróra vágva
- 2 ek zabpehelyliszt vagy aprószemű zabpehely
- 1 tk római kömény
- 1 tk füstölt paprika
- só, bors
- 1 ek olívaolaj

Elkészítés:

1. A csicseriborsót villával törjük durvára!
2. Keverjük hozzá a többi alapanyagot!
3. Formázzunk belőle kis pogácsákat és helyezzük rá sütőpapírral bélelt tepsire!
4. Kevés olajjal kenjük vagy spricceljük meg és süssük 180 °C-on 20–25 percig!
Félidőben érdemes megfordítani.
5. Tálaljuk görög joghurtos vagy zsírszegény tejfölös mártogatóssal, amelyhez keverjünk a joghurtba 1 gerezd fokhagymát, ízlés szerint kevés citromlevet, sót, borsot és petrezselyem zöldet!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 190 kcal
- 7,7 g fehérje
- 5,1 g zsír
- 27,9 g szénhidrát