

Húsvéti ebéd menü

Tavaszi zöldségleves csigatésztával

Hozzávalók (4 fő):

- 3 db sárgarépa
- 1 db petrezselyemgyökér
- 1 db kisebb karalábé
- 1 bögre zöldborsó (friss vagy fagyasztott)
- 1 db kisebb vöröshagyma
- 1 ek olaj
- só (ízlés szerint)
- 1 csipet őrölt bors
- 1 kis csokor friss petrezselyemzöld
- 1 bögre csigatészta
- kb. 6 bögre víz

Elkészítés:

1. A zöldségeket megtisztítjuk: a sárgarépát és a petrezselyemgyökeret felkarikázzuk, a karalábét felkockázzuk.
2. A vöröshagymát finomra vágjuk, az olajon megfonnyasztjuk.
3. Hozzáadjuk a zöldségeket, majd az egészet átfogatjuk.
4. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk, majd közepes lángon főzni kezdjük.
5. Amikor a zöldségek félig megpuhultak, hozzáadjuk a zöldborsót.
6. A főzés vége előtt 8–10 perccel beletesszük a csigatésztát.
7. Aprított petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 180 kcal
- 5 g fehérje
- 4 g zsír
- 30 g szénhidrát

Mézes–mustáros csirkecombfilé sütőben sütvé

Hozzávalók (4 fő):

- 8 db csirkecombfilé
- 2 ek mustár
- 1 ek méz
- 1 ek olaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 tk só
- 1 csipet őrölt bors
- 1 tk szárított kakukkfű

Elkészítés:

1. A csirkecombfilét megtisztítjuk, szükség szerint klopfoljuk.
2. A mustárt, mézet, olajat, zúzott fokhagymát és a fűszereket összekeverjük.
3. A húst a pácba forgatjuk, majd legalább 30 percig (de akár egy éjszakán át) hűtőben pihentetjük.
4. A pácolt húst sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük.
5. 180 °C-ra előmelegített sütőben 35–40 percig sütjük, félidőben egyszer megforgatjuk.
6. Amikor a hús átsült és enyhén pirult, kivesszük és pihentetjük.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 420 kcal
- 35 g fehérje
- 28 g zsír
- 6 g szénhidrát

Petrezselymes újbungonya

Hozzávalók (4 fő):

- kb. 16–20 db kisebb újbungonya
- 1 ek olaj vagy vaj
- 1 csokor friss petrezselyem
- 1 teáskanál só

Elkészítés:

1. Az újbungonyát alaposan megmossuk, szükség szerint félbevágjuk.
2. Kevés olajon átfuttatjuk. Sózzuk és puhára pároljuk.
3. Leszűrjük, majd az olajat vagy vaját ráöntjük.
4. Megszórjuk a finomra vágott petrezselyemmel.
5. Óvatosan átforgatjuk, végül melegen tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 220 kcal
- 4 g fehérje
- 5 g zsír
- 40 g szénhidrát

Ecetes fejes saláta újhagymával

Hozzávalók (4 fő):

- 1 nagy fej fejes saláta
- 1 csomó újhagyma
- 1 bögre víz
- 2 ek almaecet
- 1 tk cukor vagy méz
- 1 csipet só

Elkészítés:

1. A fejes salátát leveleire szedjük, alaposan megmossuk és lecsepegtetjük.
2. Az újhagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk.
3. A vizet, ecetet, cukrot (vagy mézet) és sót összekeverjük.
4. A salátát és az újhagymát ezzel a lével összeforgatjuk.

Tálalásig hűtőben pihentetjük.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 40 kcal
- 1 g fehérje
- 0 g zsír
- 8 g szénhidrát

Könnyített túrós pohárdesszert (sütés nélkül)

Hozzávalók (4 fő):

- 1 csomag félzsíros túró
- 1 bögre natúr joghurt
- 2–3 evőkanál méz vagy porcukor
- 1 db kezeletlen citrom reszelt héja
- 12–16 db babapiskóta vagy zabkeksz
- 4 evőkanál lekvár (barack vagy málna)

Elkészítés:

1. A túrót villával áttörjük.
2. Hozzáadjuk a joghurtot, a mézet vagy a cukrot és a reszelt citromhéjat, simára keverjük.
3. A babapiskótát vagy kekszet kisebb darabokra törjük.
4. Poharak aljába piskótát rétegezzünk, majd túrókrémet és lekvárt teszünk rá.
5. A rétegezést megismételjük.
6. Tálalás előtt legalább 30 percre hűtőbe tesszük.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 300 kcal
- 12 g fehérje
- 8 g zsír
- 35 g szénhidrát