

Reggeli

Cukkinis–sajtos gofri (4 főre)

Hozzávalók (4 fő kb. 8 gofri):

- 2 db közepes cukkini (kb. 50 dkg)
- 2 db tojás
- 15 dkg liszt (lehet az egész finomliszt, vagy 1/3-át kicserélhetjük teljes kiőrlésű lisztre ha növelni szeretnénk a rost tartalmat)
- 10 dkg reszelt sajt
- 1 dl tej
- 2 ek olaj
- 1 tk sütőpor
- 1 gerezd fokhagyma (reszelve)
- só, bors ízlés szerint
- 1 kis csokor friss petrezselyem vagy snidling
- opcionálisan: tejföl vagy görögjoghurt

Elkészítés:

1. A cukkinit lereszeljük, enyhén besózzuk, majd 10 perc után kinyomkodjuk a levét.
2. A tojásokat felverjük, hozzáadjuk a tejet és az olajat.
3. Belekeverjük a lisztet és a sütőport.
4. Hozzáadjuk a cukkinit, reszelt sajtot, fokhagymát és fűszereket.
5. Végül beleforgatjuk az aprított zöldsűszereket.
6. Előmelegített gofrisűtőben aranybarnára sűtjük (kb. 4–5 perc/adag).

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 320 kcal
- 14 g fehérje

- 16 g zsír
- 30 g szénhidrát

Ebéd

Tojásos lecsó

Hozzávalók (4 fő):

- 60 dkg paradicsom (kb. 4–5 közepes db)
- 50 dkg zöldpaprika (kb. 6–7 db lecsópaprika)
- 20 dkg vöröshagyma (kb. 2 közepes fej)
- 2 ek olaj
- 1 tk őrölt fűszerpaprika
- 6 db tojás
- 4 szelet kenyér
- ízlés szerint só és bors

Elkészítés:

1. A hagymát megtisztítjuk, félkarikára vágjuk, majd az olajon üvegesre dinszteljük.
2. Lehúzzuk a tűzről, hozzákeverjük a fűszerpaprikát.
3. Hozzáadjuk a felkarikázott paprikát, és közepes lángon pároljuk.
4. Amikor a paprika már puhul, hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot.
5. Sózzuk, borsozzuk, majd addig főzzük, amíg szaftos lecsó állagot kapunk.
6. A tojásokat felütjük, beleöntjük a lecsóba, és folyamatos keverés mellett készre sütjük (krémes vagy teljesen átsült állagig ízlés szerint).

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 420 kcal
- 18 g fehérje
- 18 g zsír
- 40 g szénhidrát

Vacsora

Sült padlizsán saláta tortilla ropogóssal

Hozzávalók (4 fő):

- 2 nagy padlizsán
- 200 g görögjoghurt
- 2 gerezd fokhagyma
- só és bors ízlés szerint
- 4 szelet tortilla

Elkészítés:

1. A padlizsánt felvágjuk kockákra, fűszerezzük kevés sóval, lespricceljük kevés olajjal és sütőpapíron megsütjük, kb. 180 fokon 30 perc alatt. Hagyjuk kihűlni.
2. A joghurtot fűszerezzük friss fokhagymával, sóval és borssal.
3. Amikor kihűlt a padlizsán összekeverjük a joghurtos szósszal és pirított tortilla lapokkal tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 főre:

- 320 kcal
- 15 g fehérje
- 11 g zsír
- 35 g szénhidrát