Reggeli

Tojással dúsított zabkása spenóttal és sajttal

Hozzávalók (4 főre):

- 240 g apró szemű zabpehely
- 300 g friss bébi spenót
- 4 db tojás
- 120 g sajt reszelve (pl. Grana Padano vagy Gouda)
- 500 ml 1,5%-os tej
- 300 ml víz
- 100 g vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek repceolaj
- só, frissen őrölt bors és egy csipet őrölt szerecsendió ízlés szerint

Elkészítés:

1. A vöröshagymát vágd apróra, a fokhagymát zúzd össze! Egy lábasban hevítsd fel az olajat, majd a hagymát párold üvegesre 3–4 perc alatt! Add hozzá a fokhagymát, és kevergesd további fél percig!
2. Add hozzá a megmosott spenótot, és párold néhány percig, amíg össze nem esik!
3. Amikor összeesett a spenót, add hozzá a tejet és a vizet, majd forrald fel! Keverd hozzá a zabpelyhet, és alacsony lángon, gyakori kevergetés mellett főzd 5–8 percig, amíg krémes nem lesz!
4. A tojásokat verd fel egy tálban! Néhány evőkanál forró zabkását folyamatos keverés mellett adj a tojásokhoz, majd lassan csorgasd a tojásos keveréket a lábasba, közben folyamatosan keverd!
5. Kis lángon főzd további 3–5 percig, amíg a tojás teljesen át nem fő! Keverd hozzá a reszelt sajtot, majd sóval, borssal és szerecsendióval ízesítsd! Azonnal, melegen tálald!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 468 kcal
- 26 g fehérje

- 19 g zsír
- 45 g szénhidrát

Ebéd

Magyaros lencseragu sárgarépával és zellerrel, árpagyönggyel

Hozzávalók (4 főre):

- 280 g száraz lencse
- 200 g árpagyöngy
- 1 nagy fej vöröshagyma (kb. 150 g)
- 300 g sárgarépa
- 200 g zellergumó
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek repceolaj
- 2 tk fűszerpaprika
- 1 tk őrölt kömény
- 2 db babérlevél
- kb. 1,5–1,8 liter víz vagy zöldségalaplé
- só, fekete bors ízlés szerint
- 15 g friss petrezselyem
- 80 g 12%-os tejföl, opcionálisan a tálaláshoz

Elkészítés:

1. A lencsét válogasd át, mosd meg, és lehetőség szerint áztasd 2–4 órán keresztül vagy készítsd elő akár már előző éjszaka! Az árpagyöngyöt öblítsd át!
2. A hagymát kockázd fel, a sárgarépát és a zellert vágd kisebb kockákra! Egy nagy lábasban hevítsd fel az olajat, és párold üvegesre a hagymát 4–5 perc alatt!
3. Add hozzá a zúzott fokhagymát, a köményt és a fűszerpaprikát! Keverd át, majd rögtön önts hozzá egy kevés vizet, hogy a paprika ne égjen meg!
4. Tedd a lábasba a lencsét, a sárgarépát, a zellert és a babérlevelet! Öntsd fel kb. 1,2 liter vízzel vagy alaplével, majd lefedve, gyöngyözve főzd 20 percig!
5. Keverd hozzá az árpagyöngyöt! Szükség szerint pótold a folyadékot, majd főzd további 25–30 percig, amíg a lencse és az árpagyöngy is meg nem puhul! Közben időnként keverd meg!

6. Sózd, borsozd, vedd ki a babérleveleket, és szórd meg aprított petrezselyemmel! Ha sűrűbben szereted, a ragu egy részét pürésítsd! Tálaláskor kínálhatsz mellé kevés tejfölt.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 486 kcal
- 20 g fehérje
- 9 g zsír
- 82 g szénhidrát

Vacsora

Őszi saláta fűszeres túrókrémmel

Hozzávalók (4 főre):

- 800 g tisztított sütőtök
- 600 g tisztított cékla
- 2 ek olívaolaj
- 20 ml almaecet
- 10 g mustár
- 10 g méz (elhagyható)
- ízlés szerint só, fekete bors és 1 teáskanál morzsolt kakukkfű
- 400 g félzsíros túró
- 100 g natúr joghurt
- 1 gerezd fokhagyma
- 15 g friss snidling vagy petrezselyem
- 10 ml citromlé
- 8 kisebb szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 30 g tökmag

Elkészítés:

1. Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra! A sütőtököt vágd 2–3 cm-es kockákra, a céklát kisebb gerezdekre!
2. Helyezd a céklát sütőpapírral bélelt tepsire és kezd el pirítani 10-15 percig! 15 perc elteltével add hozzá a többi zöldséget, forgasd össze az olajjal, sóval, borssal és kakukkfűvel! Süsd 30–40 percig, amíg meg nem puhulnak és enyhén karamellizálódnak!
3. Keverd össze az almaecetet, a mustárt és (ízlésed szerint) a mézet! Forgasd össze a langyos sült zöldségekkel, majd hagyd kissé kihűlni!
4. A túrót dolgozd össze a joghurttal, a zúzott fokhagymával, a citromlével és az aprított zöldfűszerekkel! Ízesítsd sóval és borssal és villával alaposan törd át, hogy krémesebb legyen!

5. A kenyérszeleteket pirítsd meg, kezd meg a zöldfűszeres túrókrémmel! A tökmagot száraz serpenyőben 2–3 perc alatt enyhén pirítsd meg, folyamatosan kevergetve majd szórd a saláta tetejére!

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 556 kcal
- 29 g fehérje
- 21 g zsír
- 62 g szénhidrát