

RECEPTEK

Magas vérnyomás

Búzacsíras-almás sajtkrém

Hozzávalók 4 személyre:

120g natúr sajtkrém, 40g kefir, 60g alma,
8g búzacsíra

Elkészítés: A krémsajtot a kefirrel elkeverjük, hozzáadjuk a búzacsírát. Az almát lereszeljük és szintén hozzákeverjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 93kcal, Fehérje: 2g, Zsír: 8g, Szénhidrát: 3g



Zabkorpás tonhalkrém

Hozzávalók 4 személyre:

200g tonhal olajban, 80g tejföl 12%, 40g zabkorpa, rozmaring, bors

Elkészítés: A tonhaltörzset olaj nélkül a tejföllel, zabkorpával és a fűszerekkel jól összekeverjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 207kcal, Fehérje: 14g, Zsír: 13g, Szénhidrát: 7g



Sült paprikakrém

Hozzávalók 4 személyre:

3 db kápia paprika, 3 db zöldpaprika, 2 nagyobb gerezd fokhagyma, só, bors, 1 ek. olívaolaj

Elkészítés: A paprikát alaposan megmossuk és alufóliával bélelt tepsibe tesszük. A fokhagyma gerezdeket héjával kis alufóliába becsomagolva a paprikák mellé tesszük. Kb 160 fokos sütőbe addig sütjük még a paprika teljesen átsül. A paprikák héja befeketedik. Javasolt félidőben megfordítani. Mikor megsült kivesszük és egy alufóliával befedve hagyjuk hűlni, ekkor könnyen le tudjuk a héját húzni, magházát kivesszük. A fokhagymákat is szépen kicsomagoljuk és ki tudjuk nyomni a héjából. Botmixerrel összeturmixoljuk, hozzáadjuk az olívaolajat és a fűszereket.

1 adag tartalmaz:

Energia: 44,5kcal, Fehérje: 1g, Zsír: 2,2g, Szénhidrát: 4,9g



Zöldségleves zabgaluskával

Hozzávalók 4 személyre: 80g sárgarépa, 60g zöldborsó, 40g petrezselyem gyökér, 40g karalábé, 40g zeller, olaj, vöröshagyma, só, bors. Galuskához: 48 g zabpehely, 1 tojás, 16g Graham liszt, csipet só

Elkészítés: A zöldségeket megtisztítjuk, feldaraboljuk, kevés olajon átfuttatjuk. Felöntjük vízzel, ízesítjük és félpuhára főzzük. A galuskához a hozzávalókat összekeverjük és a forrásban lévő levesbe szaggatjuk kiskanállal. Ha megfőtt tálalásnál friss petrezselyemmel megszórhatjuk.

1 adag tartalmaz:
Energia: 146 kcal, Fehérje:4,7g, Zsír: 6,5g,
Szénhidrát:16,6g



Brokkolileves

Hozzávalók 4 személyre: 200g brokkoli, 80g burgonya, 40g sárgarépa, 20g petrezselyem gyökér, 100ml főzőtejszín, 40g vöröshagyma, olaj, só, bors

Elkészítés: A brokkoli rózsáit leszedjük, a törzsét felkockázzuk. A zöldségeket megtisztítjuk és feldaraboljuk. Kevés olajon az apróra vágott vöröshagymát megpároljuk hozzáadjuk a zöldségeket majd a felkockázott burgonyát és a brokkolit. Felöntjük annyi vízzel amennyi épp ellepi, ízesítjük és puhára főzzük. Botmixerrel összeturmixoljuk. Belehelyezzük a brokkoli rózsákat és tovább főzzük, míg a rózsák is elkészülnek, majd tejszínnel besűrítjük és ha szükséges utánízesítjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 131 kcal, Fehérje:3g, Zsír: 9,5g, Szénhidrát:7,8g



Tárkonyos sárgarépa-leves

Hozzávalók 4 személyre:

120g csiperke, 120g sárgarépa, 40ml főzőtejszín, 40g zeller, 40g petr.gyökér, olaj, póréhagyma, tárkony, só, bors, fokhagyma

Elkészítés: A zöldségeket megtisztítjuk és felszeleteljük. Kevés olajon az apróra vágott póréhagymát megpároljuk és hozzáadjuk a zöldségeket. Felöntjük megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük és megfőzzük. Mikor már puhák a zöldségek belekeverjük a főzőtejszínt, összeforraljuk és után ízesítjük ha szükséges.

1 adag tartalmaz:

Energia: 107kcal, Fehérje:3 g, Zsír: 7g, Szénhidrát: 6g



Cukkínis rúdvagdalt batátapürével

Hozzávalók 8 személyre: 800g darált sertéscomb, 250g cukkíni, 90g vöröshagyma, 2 db tojás, 3 db fokhagyma, 60g zabpehely, 20g zabkorpa, 1 ek olaj, 1 Fűszerek (só, bors, pirospaprika), 1 kg batáta, 80g ráma, 100ml tej

Elkészítés: A cukkínt megtisztítjuk és legyaluljuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, majd 1 ek olajon átfuttatjuk. A darált húshoz hozzákeverjük a gyalult cukkínt, párolt vöröshagymát, tojást, reszelt fokhagymát, zabpehelyt, zabkorpát és a fűszereket. Jól összekeverjük, kiolajozott sütőformába vagy őzgerincformába tesszük. Sütőben készre sütjük. A batátát megtisztítjuk, felkockázzuk és sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük egy kivés főzővizet hagyva a batáta alatt és a rámaival és tejjel összetörjük. Ha szükséges után ízesítjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 523kcal Fehérje: 26,2g Zsír: 34,8g Szénhidrát: 21,5g



Grillezett halszelet árpakörettel és salátával

Hozzávalók 4 személyre: 600g lazac, 200g árpagyöngy , 2 kis cukkini (500g) , 200g főzőtejszín, olaj, 1 kis fej vöröshagyma , 2 gerezd fokhagyma, só, bors, petrezselyem

Elkészítés: Az árpagyöngyöt megfőzzük dupla mennyiségű sós vízben. Közben a vöröshagymát kevés olajon megpároljuk, a megtisztított cukkinit vékony karikára szeljük vagy legyaluljuk és a hagymára tesszük, megpároljuk és fűszerezzük. Hozzáteesszük a főtt árpát és a tejszínt, ha szükséges után ízesítjük és összefőzzük. A lazacot forró serpenyőben rövid idő alatt átsütjük, sózzuk és borsozzuk.

Tipp: Idény jellegű zöld salátával tálaljuk

1 adag tartalmaz:

Energia: 662kcal, Fehérje: 38,2g, Zsír: 35,2g, Szénhidrát: 47,2g



Zöldséges hajdina

Hozzávalók 4 személyre: 200g hajdina, 180g cukkini, 180g sárgarépa, 180g csiperke gomba, olaj, só, bors

Elkészítés: A hajdinát dupla mennyiségű sós vízben megfőzzük. A zöldségeket megtisztítjuk és felszeleteljük, majd kevés olajon megpároljuk. Végül a hajdinával összeforgatjuk és ízesítjük.

Natúr húsok mellé vagy önmagában is fogyaszthatjuk. Készíthetjük igény szerint más zöldséggel is.

1 adag tartalmaz:

Energia: 278kcal, Fehérje: 9g, Zsír: 7g, Szénhidrát: 43g



Töltött gombafejek aszalt paradicsommal

Hozzávalók 4 személyre: 640g csiperke gomba, 1 fej (100g) vöröshagyma, 2 db tojás, 80g szárított paradicsom olajban, 80g óvári sajt, olaj, só bors, majoránna, fokhagyma

Elkészítés: A gombafejeket megtisztítjuk a gomba tönkjét (szárát) kivágjuk és külön apróra daraboljuk. A megtisztított gombafejeket alufóliával bélelt tepsibe sorakoztatjuk és kevés olívaolajjal lespricceljük. A vöröshagymát apróra vágjuk és 1 evőkanál olajon megpároljuk, hozzáadjuk az apróra darabolt tönköket és fűszereket. A tojást villával felferjük és mikor kihűlt a gombás töltelék hozzákeverjük. Hozzáadjuk a reszelt sajtot és az apróra vágott aszalt paradicsomot is. Jól összekeverjük és a gombafejeket megtöltjük. Sütőben készre sütjük.

Salátával és/vagy párolt rizzsel tálaljuk.

1 adag tartalmaz:

Energia: 275kcal, Fehérje: 19,7g, Zsír: 16,5g, Szénhidrát: 12,8g



Sütőtökös bulgur

Hozzávalók 8 személyre: 400g bulgur, 750g + 200g sütőtök, 200ml tejszín, 20g parmezánsajt, 20g óvári sajt, 1 ek olaj, só, fehér bors, kurkuma

Elkészítés: A sütőtökből 750g –nyit meghámozunk és apró kockákra vágjuk, a maradék részt nagyobb darabra vágva sütőben megsütjük. A bulgurt 1 evőkanál olajon átfuttatjuk, majd folyamatos kevergetés mellett öntjük hozzá apránként a vizet, melyet mindig felvesz. Kb dupla annyi vizet fog felvenni. Fél fővésben hozzátesszük a kockára vágott sütőtököt, sózzuk és tovább főzzük. A sütőben megsült sütőtököket kikaparjuk és egy botmixerrel a tejszínnel összeturmixoljuk. Hozzáöntjük a bulgurhoz és jól elkeverjük. Belereszeljük a sajtokat, ízlés szerint ízesítjük. Reszelt sajttal tálaljuk.
Tipp: Lehet önmagában is fogyasztani, vagy köretként natúr sült hússal, vagy hallal is.

1 adag tartalmaz:
Energia: 386kcal, Fehérje: 11,6g, Zsír: 12,7 g,
Szénhidrát: 58,8g



Spenótos csirke saláta

Hozzávalók 4 személyre: 320g bébispénót,
60g csirkemell, 20g reszelt parmezán sajt,
balzsamecet, olaj, só, bors

Elkészítés: A csirke mellett vékony csíkokra vágjuk, fűszerezzük és kevés olajon megpirítjuk. A spenótot megmossuk, meglocsoljuk balzsamecettel, ráhalmozzuk a csirkemellet és megszórjuk reszelt parmezán sajtjal.

1 adag tartalmaz:

Energia: 121kcal, Fehérje: 18g, Zsír: 4g, Szénhidrát: 3g



Céklás-fetás rukkola saláta

Hozzávalók 4 személyre: 320 g cékla, 320g rukkola, 200g feta sajt, balzsam eset, só

Elkészítés: A nyers céklát alufóliába csomagoljuk és 200°C-os sütőben kb. 1 óra alatt megsütjük. Hagyjuk kihűlni és lefejtjük a héját, majd felkockázzuk. A salátát megmossuk, a feta sajtot is felkockázzuk. A többi hozzávalóval elkeverjük és ízesítjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 198 kcal, Fehérje: 10g, Zsír: 13g, Szénhidrát:10g



Avokádós-mozzarella saláta kölessel

Hozzávalók 4 személyre: 200 g köles, 160g mozzarella, 160g avokádó, 80g bébi spenót, olaj,só

Elkészítés: A kölest elkészítés előtt ajánlatos alaposan „átdörzsölve” megmosni. Ezután 2x-es mennyiségű sós vízben megfőzzük. Kevés olajon átfuttatjuk és ízesítjük. Egy megfelelő tálba halmozzuk és rétegezzük bébispenóttal és a megpucolt avokádóval és mozzarellával.

1 adag tartalmaz:

Energia: 416kcal, Fehérje: 13g, Zsír: 22g, Szénhidrát: 38g



Almás palacsinta

Hozzávalók 4 személyre:

200g alma, 60 ml tej, 60g liszt, 45g cukor, 1 tojás, olaj, fahéj.

Elkészítés:

A palacsinta tésztát csomómentesen elkeverjük, majd az almát belereszeljük. Kisütjük, hajtogatjuk és a tetejét megszórjuk fahéjas porcukorral.

Rosttartalmát növelhetjük, ha a sima liszt helyett teljes kiőrlésű lisztet készítjük.

1 adag tartalmaz:

Energia: 169 kcal, Fehérje: 3g, Zsír: 4,5g, Szénhidrát: 27g



Chia puding

Hozzávalók 4 személyre: 600 ml kókusztej, 60 g chia mag, Édesítőszer (ízlés szerint), 120 g erdei gyümölcs (mirelit)

Elkészítés: A kókusztejet az édesítőszerrel felmelegítjük és hozzákeverjük a chia magot. Folyamatos kevergetés mellett pár percig főzzük, amíg kezd besűrűsödni. Kicsit hagyjuk hűlni, majd kis pohárkákba öntjük. Egy éjszakára hűtőbe tesszük. Tálalás előtt megszórjuk gyümölccsel.

1 adag tartalmaz:

Energia: 133,8 kcal, Fehérje: 4,9g, Zsír: 7,7g, Szénhidrát: 7g



Epres panna cotta

Hozzávalók 4 személyre:

500 ml habtejszín, 150 ml tej, 15 g zselatin
1 db vanília rúd, édesítőszer (ízlés szerint), 100 g eper

Elkészítés:

A habtejszínt egy lábasba tesszük a vanília rúd kikapart magjával és folyamatos kevergetés mellett felforraljuk. A tejhez hozzákeverjük a zselatint és a tejszínhez öntjük, majd ízlés szerint ízesítjük édesítőszerrel.

Kis pohárkákba öntjük és hűtőbe lehűtjük, ha megdermedt ráhalmozzuk a felkockázott epret.

1 adag tartalmaz:

Energia: 409 kcal, Fehérje: 8,3g, Zsír: 38g, Szénhidrát: 7,6g

