

ACCU-CHEK®

Roche



Főzés a világ körül

Egészséges receptek
az egészséges életmódért



Bevezető

Valljuk be, a cukorbetegség nem könnyű. Sok szervezést, odafigyelést és erőfeszítést igényel.

Az új alapok létrehozása, különösen a diagnózis megállapítása után, támogatást igényel. Célunk, hogy támogassuk Önt ezen az úton. Ehhez olyan ételeket szeretnénk bemutatni jelen receptgyűjteményben, amelyek egyszerű összetevőket tartalmaznak, könnyen elkészíthetők és az egész család számára élvezetesek.

A saját készítésű ételekkel könnyebben követhetőek az elfogyasztott tápanyagértékek és egészségesebbek is.

Együtt könnyebb!

Tartalomjegyzék

REGGELIK

• Avokádós pirítós	5
• Baconos-brokkolis quiche	6
• Banános palacsinta	7
• Reggeli zöld ital	8
• Délnyugati omlott	9

FŐÉTELEK

• Pirított lazac barna rizzsel	11
• Csirke kebab chimichurri mártással	12
• Csirkefalatok gyerekeknek	13
• Citromfűves sült csirke	14
• Pad Thai	15

LEVESEK ÉS CHILI

• Csirke-és rizsleves	17
• Klasszikus Minestrone	18
• Vegetáriánus chili	19

HÚSMENTES ÉTELEK

• Vajtökös rukkolás lasagne	21
• Karfiolos mexikói taco mangó szósszal	22
• Karfiolos sült rizs	23
• Csicsereiborsós Tikka Masala rizzsel	24
• Zöldséges curry	25

KÖRETEK

• Zellerpüré	27
• Saláta céklával és pirított pisztáciával	28
• Sült téli tök	29

ELŐÉTELEK ÉS RÁGCSÁLNIVALÓK

• Csirkesaláta tekercs	31
• Áfonyás Csodaország koktél	32
• Házi hummusz	33
• Édes és fűszeres dió	34
• Szarvasgombás pattogatott kukorica	35



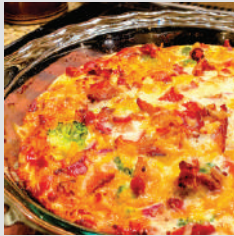
REGGELIK



Avokádós pirítós

1 személyre
Elkészítési idő: 10 perc

FŐÉTELEK



Baconos-brokkolis quiche

6 személyre
Elkészítési idő: 60 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Banános palacsinta

3-4 személyre
Elkészítési idő: 30 perc

HÚSMENTES
ÉTELEK



Reggeli zöld ital

1-2 személyre
Elkészítési idő: 10 perc

KÖRETEK

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCSÁLNYALÓK



Délnyugati omlett

1-2 személyre
Elkészítési idő: 20 perc



Avokádós pirítós

Elkészítési idő: 10 perc | 1 személyre | Reggelik



HOZZÁVALÓK

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- ½ avokádó
- 1 evőkanálnyi apróra vágott vöröshagyma
- ¼ teáskanál só
- ¼ teáskanál bors
- ¼ teáskanál füstölt paprikapor
- ¼ teáskanál fokhagymapor
- 5 db kockátparadicsom, negyedelve
- ¼ teáskanál pirospaprika
- 1 teáskanál balsamecet

ELKÉSZÍTÉS

1. A kenyeret megpirítjuk.
2. Az avokádót meghámozzuk és egy tálban pépesítjük.
3. Az apróra vágott hagymát, sót, borsot, füstölt paprikát és fokhagymaport elkeverjük az avokádópürével.
4. A pirított kenyeret megkenjük az avokádós keverékkel, a tetejére a negyedelt paradicsomokat tesszük az őrölt pirospaprikával.
5. Balsameccetrel meglocsoljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1520,4 KJ/ 362 kcal	12 g	35 g	53 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Baconos-brokkolis quiche

Elkészítési idő: 60 perc | 6 személyre | Reggelik



HOZZÁVALÓK

- 1 kisebb fej brokkoli (240 g), rózsáira szedve
- 120 g bacon
- 3 db tojás
- 240 ml tej
- 2 gerezd fokhagyma, aprítva
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál bors
- ½ vöröshagyma, kockára vágva
- 60 g Gouda sajt, reszelve
- 60 g Cheddar sajt, reszelve
- főző spray

Tipp:

Egészségesebb megoldás érdekében a tojásokat helyettesítse 180 ml tojáskéfével.

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra.
2. A brokkolit kevés vízben megpároljuk, és ropogósra pirítjuk a bacont. A bacont lecsöpögtetjük és felaprítjuk, félretesszük.
3. A tojást, a tejet, a zúzott fokhagymát, sót, borsot és a vöröshagymát összedolgozzuk. A reszelt sajtokból 1-1 evőkanálnyit félretesszünk, a többit beledolgozzuk a tojásos keverékbe.
4. A sütőformát főző sprayvel befújuk, majd beleöntjük a tojásos keveréket.
5. Beleszórjuk a brokkolit és a bacont, majd a tetejére a maradék reszelt sajtot.
6. 45-50 percig sütjük.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1153 KJ/ 275 kcal	14,4 g	21 g	5 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.

Banános palacsinta

Elkészítési idő: 30 perc | 3-4 személyre | Reggelik



HOZZÁVALÓK

- 135 g zabpehely
- 3 evőkanál őrölt lenmag
- 1 ½ teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- ¼ teáskanál só
- 1/8 teáskanál őrölt szerecsendió
- 2 érett banán, szeletelve
- 235 ml növényi tej
- 33 g durvára tört dió
- főző spray

DÍSZÍTÉS

- 80 g bogyós gyümölcs vagy 1 evőkanál cukormentes lekvár

ELKÉSZÍTÉS

1. A száraz hozzávalókat és a 2 darab szeletelt banánt egy tálban összekeverünk. Hozzáadjuk a növényi tejet és a diót, majd villával pépesítjük. Simára keverjük a tésztát.
2. Turmixgépben vagy botmixerrel teljesen csomómentesre turmixoljuk.
3. A serpenyőt enyhén befűjünk a főző sprayvel, beleöntjük a tésztát, hogy kis tenyérnyi nagyságú palacsinták legyenek.
4. Megfordítjuk a palacsintákat, ha kicsit megpirult.
5. Banánszeletekkel és friss bogyós gyümölcsökkel vagy cukormentes lekvárral tálaljuk.

Tipppek:

- Ha a tészta túl sűrű, adjunk még hozzá tejet.
- A palacsinta széleinek kicsit keménynek kell lennie, mielőtt megfordítjuk.
- A kész palacsintákat a sütés befejezéséig tartsa melegen.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
6262 KJ/ 1491 kcal	46 g	76 g	156 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Reggeli zöld ital

Elkészítési idő: 10 perc | 1-2 személyre | Reggelik



HOZZÁVALÓK

- 1 banán, héj nélkül fagyasztva
- 40 g bétispenót
- 20 g bétikétkáposzta
- 60 ml narancslé
- 2 evőkanál mandulavaj
- 235 ml zabtej
- 1/8 teáskanál fahéj
- 1/2 teáskanál friss gyömbér, lereszelve

ELKÉSZÍTÉS

1. Az összes hozzávalót turmixgépben simára turmixoljuk.

Tipp:

Adjon hozzá néhány jégkockát, hogy fagyosabb állagot kapjon.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1588 KJ/ 378 kcal	6 g	14 g	56 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Délnyugati omlett

Elkészítési idő: 20 perc | 1-2 személyre | Reggeli



HOZZÁVALÓK

- 1 római paradicsom, kockára vágva
- 6 spárga, falatnyi darabokra felszeletelve
- ¼ vörshagyma, felkockázva
- 1 teáskanál olívaolaj
- ¼ teáskanál só
- ¼ teáskanál bors
- ¼ teáskanál fokhagymapor
- 1 tojás
- 2 tojásfehérje
- 1 teáskanál növényi tej (cukormentes zab vagy mandula)
- 2 evőkanál feta sajt, morzsolva
- ½ avokádó, szeletelve
- 2 evőkanál salsa
- főző spray

Tipp:

Egészségesebb megoldás érdekében helyettesítse az egész tojást tojásfehérjével.

ELKÉSZÍTÉS

1. A paradicsomot, a spárgát és a hagymát olívaolajon serpenyőben megdinszteljük, sózzuk, borsozzuk, fokhagymaporral megszórjuk, míg a hagyma üvegesre pirul, takarékra tesszük.
2. Amíg a zöldségek párolódnak, összekeverjük a tojást, a tojásfehérjét és a növényi tejet.
3. Főző sprayvel kicsit befújuk a serpenyőt, és beleöntjük a tojáskeveréket.
4. A megfőtt zöldségeket és 1 evőkanál feta sajtot szórunk a tojás egyik felére.
5. A szakadás elkerülése érdekében várjon amíg az omlett majdnem teljesen átsült, akkor hajtsa össze úgy, hogy az üres felét ráhajtjuk a zöldséges felére. Süssük addig, míg teljesen átsül.
6. Tálaljuk tetején avokádóval, salsával és a maradék feta sajtjal, ízlés szerint sóval, borssal.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2013 KJ/ 479 kcal	29,4 g	48 g	33 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



REGGELIK



Pirított lazac barna rizszel

4 személyre
Elkészítési idő: 45 perc

FŐÉTELEK



Csirke kebab chimichurri mártással

4 személyre
Elkészítési idő: 45 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Csirkefalatok gyerekeknek

4-6 személyre
Elkészítési idő: 1 óra 50 perc

HÜSMENTES
ÉTELEK



Citromfűes sült csirke

4 személyre
Elkészítési idő: 1 óra 45 perc

KÖRETEK

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCCSÁLIVALÓK



Pad Thai

4 személyre
Elkészítési idő: 35 perc



Pirított lazac barna rizzsel

Elkészítési idő: 45 perc | 4 személyre | Főételek



LAZAC HOZZÁVALÓI

- 1 evőkanál őrölt pirospaprika
- 2 teáskanál füstölt paprikapor
- 2 teáskanál fokhagymapor
- 2 teáskanál hagymapor
- 1 teáskanál szárított oregánó
- 1 teáskanál barnacukor
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- ½ teáskanál őrölt kömény
- ¼ teáskanál cayenne bors (ízlés szerint)
- ¼ teáskanál fekete bors
- ½ teáskanál só
- 1 evőkanál növényi vagy olívaolaj
- 565 g bőrös lazac

BARNA RIZS HOZZÁVALÓI

- 200 g barna rizs
- 240 ml víz

- 240 ml zöldség-vagy csirkehúsalaplé
- 17 g szeletelt mandula
- 32 g szárított áfonya
- 2-3 zöldhagyma, szeletelve

ELKÉSZÍTÉS

1. Összekeverjük a fűszereket, a lazac mindkét oldalát egyenletesen bedörzsöljük a fűszerkeverékkel.
2. A rizst a vízzel és a zöldségalaplével feltesszük főni. A csomagoláson lévő utasítások szerint főzzük a rizst.
3. Az olajat serpenyőbe tesszük közepesen magas lángon. Amikor az olaj forró, hozzáadjuk a lazacot, és 4 percig pirítjuk mindkét oldalon vagy amíg meg nem sül.

4. Amíg a lazac sül, a szeletelt mandulát szárazon alacsony lángon egy serpenyőben aransárgára pirítjuk.
5. A lazacot tányérokra, a rizst tálkákba adagoljuk ki. A rizs tetejét megszóruk pirított mandula szeletekkel, szárított áfonyával, zöldhagymával, sózzuk, ízlés szerint borsozzuk, majd így tálaljuk.

Tipppek:

- Figyeljen a mandulára, könnyen megég, vegye ki a serpenyőből, amint aranybarnák lesznek.
- Helyezze a lazacokat egyformán a serpenyőbe egyenletes sütést biztosítva.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1977 KJ/ 471 kcal	34 g	16 g	47 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Csirke kebab chimichurri mártással

Elkészítési idő: 45 perc | 4 személyre | Főételek



CHIMICHURRI MÁRTÁS HOZZÁVALÓI

- 1 jalapeno paprika (magokat távolítsuk el, hogy kevésbé legyen csípős)
- 2 gerezd fokhagyma, pucolva
- 1 mogoróhagyma (shallot)
- 8 g friss korianderlevél
- 8 g friss petrezselyemlevél
- 2 evőkanál friss oregánó
- 60 ml vörösborecet
- 60 ml olívaolaj
- ½ teáskanál só
- 1 evőkanál frissen facsart citromlé
- 254 mm-es fa pálcikák

CSIRKE KEBAB HOZZÁVALÓI

- 3 csont és bőr nélküli csirkemell
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 1 teáskanál füstölt paprika
- 1 citrom héja
- 2 evőkanál frissen facsart citromlé
- só és bors ízlés szerint
- 1 piros kaliforniai paprika
- 1 sárga kaliforniai paprika
- 1 narancssárga kaliforniai paprika
- 1 vöröshagyma
- 1 cukkini

ELKÉSZÍTÉS

1. Lefedve vízbe áztatjuk a nyársakat.
2. Előmelegítjük a grillsütőt 220 °C-ra, és hagyjuk 10-15 percet melegedni.
3. Összekeverjük a chimichurri mártás hozzávalóit konyhai robotgépben, amíg egyenletesen el nem keveredik és félretesszük.
4. A csirkét 25 mm-es kockákra vágjuk. Egy tálban hozzáadjuk az olívaolajat, fokhagymát, füstölt paprikát, citrom héját és levét, sót, borsot. Hagyjuk állni.
5. A kaliforniai paprikákat, a vöröshagymát és a cukkinit 25 mm-es darabokra vágjuk.
6. A csirke kebabhoz a nyársakra váltogatva felhúzzuk a zöldségeket és a csirkehúst.
7. A grillre tesszük, időnként megforgatjuk, amíg a csirke megsül.
8. A kebabot a chimichurri mártással tálaljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2976 KJ/ 709 kcal	88 g	31 g	15 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Csirkefalatok gyerekeknek

Elkészítési idő: 1 óra 50 perc | 4-6 személyre | Főételek



HOZZÁVALÓK

- 3 csont és bőr nélküli csirkemell, falatnyi darabokra vágva
- 500 ml páclé
- 65 g mandulaliszt
- 55 g panko zsemlemorzsa
- 1 teáskanál fokhagymapor
- ½ teáskanál füstölt paprikapor
- 1 teáskanál bors
- 1 teáskanál só
- 1 tojás
- főző spray

ELKÉSZÍTÉS

1. A csirkedarabokat pácolja be és tegye hűtőszekrénybe legalább 1 órára (lehetőleg éjszakára).
2. Ha készen áll a sütésre, melegítse elő a sütőt 200 °C-ra.
3. Egy kis tálban keverjük össze a lisztet, zsemlemorzsat, a fűszereket, sózzuk, borsozzuk. Egy másik tálban felverjük a tojást.
4. A tepsit fűjjük be vékonyan a főző sprayvel.
5. Egyszerre egy darab csirkehússal dolgozunk, kivesszük a csirkét a pácléből, beletesszük a tojásba, majd a lisztes keverékbe forgatjuk.
6. Sütőlapra helyezzük a csirkéket, és 22-28 percig sütjük.

Tipp:

Mártsuk mézes mustárba vagy barbecue szószba.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
9442 KJ/ 2248 kcal	373,4 g	53 g	45 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Citromfüves sült csirke

Elkészítési idő: 1 óra 45 perc | 4 személyre | Főételek



HOZZÁVALÓK

- 1 egész csirke (1,4-1,8 kg)
- 1 szál kakukkfű
- 3 szál rozmaring
- 1 citrom, félbevágva
- 4 gerezd fokhagyma, 1 darálva, 3 összevágva
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál bors
- 2 evőkanál puha vaj
- 2 ág oregánó
- 2 mogoróhagyma (salotta), negyedelve
- 1 szál petrezselyem, apróra vágva
- 2 evőkanál citromlé a tálaláshoz
- konyhai zsinég

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra.
2. Mossa meg a csirkét, törölje szárazra papírtörülővel, és kösse össze a lábakat konyhai zsineggel.
3. A kakukkfűvet és 1 rozmaringágot durvára vágunk és fél citromot kifacsarunk.
4. Az apróra vágott kakukkfűvet és rozmaringot, a darált fokhagymát, sót, borsot, citromlevet és vajat simára keverjük. Hagyjuk állni.
5. Oregánóval, mogoróhagymával, 2 rozmaringággal, az összetört fokhagymával és a citrom másik felével bekenjük a csirke belsejét.
6. A vajas keverékkel bekenjük a csirkét kívülről.
7. Süssük 20 percig a csirkét. Fóliával letakarjuk és további 70 percig sütjük.
8. Ha megsült, vegyük ki a csirkét a sütőből, és hagyjuk 10 percig pihentetni.
9. Meglocsoljuk citromlével, és apróra vágott petrezselyemmel díszítjük tálalás előtt.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2377 KJ/ 566 kcal	91 g	18 g	3 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Pad Thai

Elkészítési idő: 35 perc | 4 személyre | Főételek



GRILLEZETT CSIRKE HOZZÁVALÓI

- 450 g csont és bőr nélküli csirkemell
- 1 lime leve
- 1 teáskanál hagymapor
- ½ teáskanál fokhagymapor
- 1 evőkanál friss gyömbér, reszelve
- 1 teáskanál szezámolaj
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
- ½ teáskanál piros paprika (opcionális)

PAD THAI ÖSSZETEVŐI

- 1 mogoróhagyma (salotta), felkockázva
- 2 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 1 teáskanál szezámolaj
- 60 ml szójaszósz
- 2 evőkanál rizsecet
- 1 evőkanál halszósz
- 2 evőkanál tamarind paszta

- 1 evőkanál lime lé
- 1 evőkanál mogoróvaj
- 1 evőkanál sriracha (chili) szósz
- 25 g sárgarépa (gyufaszál vékony)
- 370 g babcsíra
- 36 g sózatlan földimogyoró, apróra vágva
- 5 g koriander, durvára vágva

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a grillsütőt 180 °C-ra.
2. A grillezett csirke hozzávalóit keverje össze egy nagy tálban, amíg a csirke magába szívja.
3. A csirkemellet 10 percig grillezzük vagy ameddig a belső hőmérséklet el nem éri a 75 °C-ot.
4. A tojásokat verjük fel, és félretesszük.
5. Elkészítjük a rizstésztaát a csomagoláson lévő utasítások szerint.
6. Közepes hőmérsékleten a mogoróhagymát és a fokhagymát a szezámolajon üvegesre pároljuk, nagyjából 2 percig.
7. Hozzáadjuk a szójaszószot, ecetet, halszószot, tamarind, lime levét, mogoróvaját, srirachát és keverjük össze.
8. Ezután gyorsan tegyük a rizstésztaát a serpenyőbe, hozzáadjuk a sárgarépát és a babcsírát. Óvatosan keverjük össze.
9. Tányérra tesszük a tésztaát és a grillcsirkét. A tetejére a rántottát, koriandert és földimogyorót, így tálaljuk.

Tipppek:

- Mielőtt a pad thai szószot elkészíti, győződjön meg róla, hogy megfőtt a tészta, nehogy túlfőzze.
- Ha pikánsabbat szeretne, adjon hozzá több srirachát.
- Csirke helyett kipróbálhatja garnélarákkal.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2096 KJ/ 499 kcal	38,5 g	13 g	54 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



REGGELIK

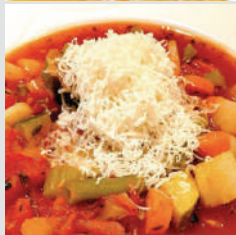


Csirke-és rizsleves

5-6 személyre

Elkészítési idő: 60 perc

FŐÉTELEK

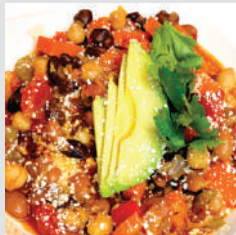


Klasszikus Minestrone

4-6 személyre

Elkészítési idő: 45 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Vegetáriánus chili

6 személyre

Elkészítési idő: 60 perc

HÚSMENTES
ÉTELEK

KÖRETEK

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCSÁLNIVALÓK



Csirke-és rizsleves

Elkészítési idő: 60 perc | 5-6 személyre | Levesek és Chili



HOZZÁVALÓK

- 1 liter víz
- 3 csont és bőr nélküli csirkemell
- 2 teáskanál só
- 3 szál friss kapor
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 vöröshagyma, felkockázva
- 2 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 1 teáskanál frissen őrölt fekete bors
- ½ teáskanál kakukkfű
- 2 zellerszár felkockázva
- 2 nagy sárgarépa, hámozva és felkockázva
- 960 ml csirkehúsalaplé
- 210 g nyers barnarizs
- 4 szál friss petrezselyem, elosztva

ELKÉSZÍTÉS

1. Forraljuk fel a vizet, adjuk hozzá a csirkemellek felét, sőt és 2 szál kaporot, forraljuk 5-7 percig.
2. Ha megfőtt, dobja ki a kaporot, a csirkét hagyja hűlni. Tegye félre a csirkehúsalaplé.
3. Egy nagy fazékban olívaolajon megdinszteljük a hagymát, hozzáadva a fokhagymát, borsot, maradék sőt, 5 percig vagy ameddig áttetsző lesz a hagyma.
4. A csirkemellet felaprítjuk, és az edénybe tesszük, hozzáadva a kakukkfűvet, zellert, sárgarépát, csirkehúsalaplé, rizst és a maradék kaporágot.
5. Aprítsunk fel 3 szál petrezselymet, és tegyük a fazékba (ha szükséges egyet tartsunk meg díszítéshez)
6. Lefedve 20-30 percig főzzük.
7. A maradék petrezselyemmel díszítve tálaljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

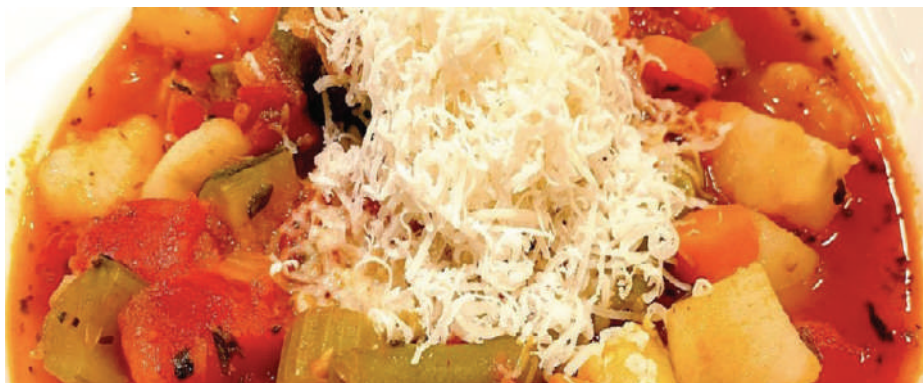
Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
11609 K.J/ 2764 kcal	359 g	51 g	187 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Klasszikus Minestrone

Elkészítési idő: 45 perc | 4–6 személyre | Levesek és Chili



HOZZÁVALÓK

- 1 sárga hagyma, felkockázva
- 4 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 2 zellerszár, szeletelve
- 1 nagy sárgarépa, pucolva és felszeletelve
- 240 g zöldbab, falatnyi darabokra vágva
- 1 teáskanál só
- 1 teáskanál pirospaprika pehely (opcionális)
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 nagy doboz (830 ml) felkockázott paradicsomkonzerv
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- 1 evőkanál szárított oregánó
- 70 g paradicsompüré
- 1,4 liter zöldségalaplé
- 1 nagy cukkini, kockára vágva
- 1 babérlevél
- 1 parmezán héja (opcionális)

DÍSZÍTÉSHEZ:

- 1 evőkanál friss koriander, durvára vágva
- 60 g reszelt parmezán sajt

ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy fazékban az olívaolajon megdinszteljük a hagymát, fokhagymát, zellert, sárgarépát, zöldbabot, sóval, pirospaprikapehellyel kb. 5 percig vagy amíg a hagyma áttetsző nem lesz.
2. Hozzáadjuk a paradicsomot, kakukkfűvet, oregánót, paradicsompürét, babérlevelet és a zöldségalaplét. Összekeverjük. Addig főzzük, míg a sárgarépa és zeller megpuhul.
3. Hozzáadjuk a cukkinit, a babérlevelet és a parmezán héját (opcionális). Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
4. Lefedve 20–30 percig főzzük.
5. Tálalás előtt a sajt héját távolítsuk el. Tálkákba adagoljuk, díszíthetjük korianderrel és reszelt parmezánnal.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
3406 KJ/ 811 kcal	42 g	27 g	84 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Vegetáriánus chili

Elkészítési idő: 60 perc | 6 személyre | Levesek és Chili



HOZZÁVALÓK

- 2 evőkanál olívaolaj
- 4 nagy gerezd fokhagyma, felaprítva
- 2 közepes sárgarépa, meghámozva, apróra vágva
- 2 zellerszár, apróra vágva
- 1 nagy piros kaliforniai paprika kockára vágva
- 1 vöröshagyma, felkockázva
- 2 teáskanál kömény
- 2 teáskanál füstölt paprikapor
- 1 teáskanál szárított oregánó
- ¼ teáskanál cayenne bors (opcionális)
- ½ teáskanál só
- 1 nagy doboz (830 ml) felkockázott paradicsomkonzerv
- 1-1 doboz (450 ml) fekete bab, pinto bab és garbanzo bab, lecsepegtetve és leöblítve
- 500 ml zöldségalaplé
- 1 evőkanál lime lé
- 1 evőkanál vörösborecet
- 1 babérlevél

DÍSZÍTÉSHEZ:

- 2 evőkanál friss koriander, apróra vágva
- 1/2 avokádó
- 1 evőkanál parmezán sajt

Tipp:

A cotija sajt egy száraz, csípős spanyol sajt, ha ez a sajt nem áll rendelkezésre, helyettesíthetjük feta sajttal.

ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy fazékban közepes lángon az olívaolajon megdinszteljük a fokhagymát, sárgarépát, zellert, kaliforniai paprikát, vöröshagymát, köménnyel, füstölt paprikával, oregánóval, cayenne borsal kb. 7 percig vagy amíg áttetsző lesz a hagyma.
2. Adjuk hozzá a paradicsomot és a babot, keverjük össze.
3. Adjuk hozzá a zöldségalaplevet, a lime levét, a vörösborecetet és a babérlevelet, keverjük össze.
4. Főzzük 30 percig.
5. Tűzről levéve tálalhatjuk korianderrel, avokádóval és egy kanál parmezán sajttal.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
848 KJ/ 202 kcal	9 g	11 g	22 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



REGGELIK



Vajtökös rukkolás lasagne

4 személyre
Elkészítési idő: 60 perc

FŐÉTELEK



Karfiolos mexikói taco mangó szósszal

6 személyre
Elkészítési idő: 40 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Karfiolos sült rizs

4-6 személyre
Elkészítési idő: 40 perc

HÚSMENTES
ÉTELEK



Csicseriborsós Tikka Masala rizzsel

4-5 személyre
Elkészítési idő: 35 perc

KÖRETEK

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCSÁLNIVALÓK



Zöldséges curry

6 személyre
Elkészítési idő: 40 perc



Vajtökös rukkolás lasagne

Elkészítési idő: 60 perc | 4 személyre | Húsmentes ételek



HOZZÁVALÓK

- 6 lasagne tésztalap
- 2 kis vajtök, meghámozva és felkockázva (800 g)
- 1 ½ teáskanál zöldséglegespor
- 200 ml víz
- 1 ½ teáskanál só
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 100 g friss rukkolalevél vagy bébispenót levelek
- 30 g pekándió, durvára vágva
- 120 g zsírszegény mozzarella sajt, felaprítva
- ¼ teáskanál őrölt szerecsendió

Tipp:

A komplett étkezés érdekében zöldségágyon tálaljuk.

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra.
2. Tegye a lasagne lapokat egy rétegben egy nagy tábla és öntsön rá forró vizet.
3. Amíg a tészta puhul, tegye a vajtököt egy mikrohullámú sütőben használható tábla és locsolja meg a zöldségalaplével. Adjon hozzá vizet és fedje le mikrohullámú sütőben használható fedővel, mikorozzuk 15 percig magas hőfokon amíg puha nem lesz annyira, hogy összenyomjuk. (A vajtök egy edényben is megfőzhető a tűzhelyen, addig kell főzni míg megpuhul.) A vizet, főzölevet ne öntse le.
4. Nyomkodja össze a tököt és fűszerezze enyhén sóval és borssal. Állagában puhának és kenhetőnek kell lennie, ha nem, akkor adjunk hozzá egy keveset a forró vízből.
5. Kanalazzunk 1/3 adag tökpürét egy kissé kiolajozott 30×15 cm-es tepsibe.
6. Szedjük ki a lasagne lapokat a vízből és itassuk le róla a maradék vizet. Tegyünk 2 darab lasagne lapot a tök tetejére és tegyünk rá 1 réteg friss rukkolát (körülbelül a rukkola felét).
7. Kanalazzunk egy másik 1/3 adag tökpürét rá, majd tegyünk a tetejére 2 darab lasagne lapot, és szórjuk meg az apróra vágott pekándió felével. Tetejére szórja rá a maradék rukkolát és tegye rá a maradék lasagne tésztát.
8. Oszlassa el a maradék tökpürét a tetején és szórja rá a maradék pekándiót.
9. Fedje le és helyezze a sütőbe 10 percre.
10. Vegye ki a lasagnet a sütőből, fedje be egyenesen reszelt mozzarella sajttal és szórja meg szerecsendióval. Kapcsolja át a sütőt grillezésre és tegye vissza a lasagnet a sütőbe, amíg a sajt kissé megpirul.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1955 KJ/466 kcal	17 g	13 g	77 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Karfiolos mexikói taco mangó szósszal

Elkészítési idő: 40 perc | 6 személyre | Húsmentes ételek



MANGÓ SZÓSZ HOZZÁVALÓI

- 1 mangó, falatnyi darabokra vágva
- 2 evőkanál lime lé
- 1 evőkanál koriander, durvára vágva
- ¼ teáskanál só
- ¼ vöröshagyma, apróra vágva
- 1 jalapeno, darálva (kimagozva)
- Taco hozzávalói:
- 90 g cukrozatlan kókuszreszelék
- 90 g pankó zsemlemorzsa
- 2 teáskanál füstölt paprika, elosztva
- 2 teáskanál só, elosztva
- 2 teáskanál őrölt kömény, elosztva
- ¼ teáskanál cayenne bors (opcionális)
- 360 ml kókuszkrém
- 1 teáskanál fokhagymapor
- 1 fej karfiol, rózsáira szedve

- 12 kukorica tortilla, melegítve
- főző spray

KORIANDER SZÓSZ HOZZÁVALÓI

- 60 ml zsírszegény tejföl
- 60 ml zsírszegény görög joghurt
- 3 evőkanál koriander, darálva
- 1 evőkanál lime lé
- ½ teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a süttőt 220 °C-ra.
2. Keverje össze a salsához való hozzávalókat, lefedve tegye hűtőbe tárolásig.
3. Egy tálban keverje össze a kókuszreszeléket a pankó morzsával, 1 teáskanál paprikával, sóval, köménnyel és ¼ teáskanál cayenne borssal.
4. Egy másik tálban habosra keverjük a kókuszkrémet a fokhagymaporral, a maradék füstölt paprikával és köménnyel, amíg eloszlik teljesen.
5. Enyhén fújja be a tepsit főző sprayvel vagy tegyen egy hűtőállványt a tepsire a ropogósabb végeredmény érdekében.
6. Tegye egyesével a karfiol darabokat a kókuszkrém mixbe, alaposan forgassa meg majd forgassa meg a pankó morzsa mixbe is.
7. Amikor készen vagyunk a panírozással, tegyük a tepsibe a karfioldarabokat és süssük 22-25 percig.
8. Amíg a karfiol sül, keverjen össze tejfölt, joghurtot, koriandert, a lime levét és sót, hogy egy koriander szószot kapjon.
9. Szedje ki a sütőből a karfiolt, és állítsa össze a tacokat a mangós salsával és koriander szósszal, majd tálaljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2842 KJ/ 677 kcal	13 g	34 g	76 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Karfiolos sült rizs

Elkészítési idő: 40 perc | 4–6 személyre | Húsmentes ételek



HOZZÁVALÓK

- 1 fej karfiol, leveleit és a felesleges szárat eltávolítva
- 4 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 1 teáskanál szezámolaj
- 150 g fagyasztott borsó
- 150 g sárgarépa, felaprítva
- 2 evőkanál rizsecet
- 4 evőkanál szójaszósz
- 1 evőkanál chili krém
- 2 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 3 tojásfehérje
- 1 zöldhagyma, apróra vágva (díszítéshez)

Tipp:

A *Gochujang* egy koreai vörös chili paszta, amely sós, édes és fűszeres.

ELKÉSZÍTÉS

1. Szedje szét a karfiolfejet, majd konyhai robotgéppel aprítsa, amíg a karfiol rizsszem méretű nem lesz. Amennyiben nincs konyhai robotgépe, reszelje le a karfiolt rizsszem méretűre sajtreszelő segítségével.
2. Közepes-magas hőfokon pirítson fokhagymát szezámolajon, majd adja hozzá a rizsszem méretű karfiolt, borsót, sárgarépát, rizsecetet, szójaszószot, chili pasztát.
3. Hagyja a keveréket a serpenyőben barnulni, ne keverje meg 5 percig.
4. Verje fel a tojásfehérjéket, és csináljon belőlük tojásrántottát egy másik serpenyőben.
5. Óvatosan kavargassa a karfiol mixet 8 percig, amíg át nem sül. Könnyedén keverje bele a rántottát, díszítse zöld hagymával és tálalhatja.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2201 K.J/ 524 kcal	42 g	9 g	62 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Csicseriborsós Tikka Masala rizzsel

Elkészítési idő: 35 perc | 4-5 személyre | Levesek és Chili



HOZZÁVALÓK

- 1 kg rizs
- 1 nagy vöröshagyma, felkockázva
- 3 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 doboz (450 ml / doboz) felkockázott paradicsom (vagy 4 db paradicsom apróra vágva)
- 2 evőkanál paradicsompüré
- ½ teáskanál só
- 1 púpozott teáskanál garam masala fűszer
- ½ teáskanál cayenne bors (opcionális)
- 1 teáskanál kömény
- 2 evőkanál friss gyömbér, darálva vagy reszelve
- 1 ½ teáskanál kurkuma
- 2 doboz (450 ml / doboz) csicseriborsó, leszűrve és leöblítve
- 60 ml zöldségalaplé

- 1 doboz (450 ml) kókusztej vagy tejszín
- 3 szál friss koriander durvára vágva díszítésnek (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

1. Készítse el a rizst a csomagoláson lévő utasítások szerint.
2. Közben egy serpenyőben olívaolajon dinsztelje meg a hagymát és a fokhagymát 5-7 percig, vagy amíg a hagyma kissé áttetsző lesz.
3. Hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot, a paradicsompürét, sót, a garam masalat, cayenne borsot, köményt, gyömbért, kurkumát, csicseriborsót, a zöldségalaplevet, és alaposan összekeverjük.
4. Pároljuk 5 percig.
5. Adjuk hozzá a kókusztejet, elkeverjük és lefedve 15 percig pároljuk.
6. Rizzsel tálaljuk és korianderrel díszíthetjük.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
4681 KJ/ 1092 kcal	28 g	12 g	218 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Zöldséges curry

Elkészítési idő: 40 perc | 6 személyre | Húsmentes ételek



HOZZÁVALÓK

- 1 teáskanál repce-vagy olívaolaj
- 1 közepes vöröshagyma, apróra vágva
- 2 teáskanál fokhagyma, zúzott
- 1 ½ evőkanál friss gyömbér, lereszelve
- 2 teáskanál kömény
- 2 teáskanál koriander
- 2 teáskanál curry por
- ¼ teáskanál zúzott chili (opcionális)
- ½ teáskanál só
- 125 ml víz
- 1 nagy burgonya kockára vágva, héjastul
- 500 ml sütőtök, kockára vágva
- 115 g karfiol rózsáira szedve
- 800 g paradicsomkonzerv
- 1 doboz (450 ml) csicseriborsó, leöblítve és lecsepegtetve
- 1 pirospaprika, vastag szeletekre vágva
- 4 kisebb cukkini, vastag szeletekre vágva
- 3 szál friss koriander, durvára vágva
- 1,5 kg főtt basmati rizs

KRÉMES SZÓSZ HOZZÁVALÓI

- 1 teáskanál margarin light
- ½ zöldségleveskocka 250 ml forrásban lévő vízben feloldva
- 125 ml zsírszegény tej
- 4 teáskanál liszt

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsen fel olajat egy nagy serpenyőben, majd pirítsa meg hagymát és fokhagymát, amíg meg nem puhul, nagyjából 5 percig.
2. Adja hozzá a fűszereket és főzze 1 percig.
3. Adja hozzá a burgonyát, sütőtököt, karfiolt, paradicsomot és csicseriborsót. Lassú tűzön főzze 20 percig.
4. Adja hozzá a pirospaprikát és cukkinit, és lassú tűzön főzze még 10 percig.
5. Amíg a zöldségek megfőnek, készítse el a szószot. Olvassza meg a margarint egy kis edényben. Adja hozzá a zöldségalaplevet és a tejet, keverje össze.
6. Egy üvegtálban keverje össze a lisztet 3 evőkanál vízzel, hogy egy csomómentes krémet kapjon.
7. Öntse a tejes keverék felét a lisztes krémre, és keverje alaposan össze.
8. A kapott tejes-lisztes mixet öntse vissza az edényben maradt tej mixhez és forralja fel, miközben folyamatosan keveri. Főzze amíg sűrű és krémes nem lesz.
9. Öntse rá a szószot a kész zöldségekre. Adjon hozzá koriandert majd óvatosan keverje össze.
10. Tálalja basmati rizzsel.

Tipp:

Ezt az ételt elkészítheti 3 nappal előre, és tárolhatja hidegen „salátaként”.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
2390 KJ/ 569 kcal	18 g	7 g	52 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



REGGELIK



Zellerpüré

4 személyre
Elkészítési idő: 30 perc

FŐÉTELEK



Saláta céklával és pirított pisztáciával

4 személyre
Elkészítési idő: 90 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Sült téli tök

6 személyre
Elkészítési idő: 55 perc

HÚSMENTES
ÉTELEK

KÖRETEK

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCSÁLNIVALÓK



Zellerpüré

Elkészítési idő: 30 perc | 4 személyre | Köretek



HOZZÁVALÓK

- 910 g zeller (zellergyökér), meghámozva és 6 cm-es kockákra vágva
- 3 teáskanál só, elosztva
- 1 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 60 ml zsírszegény tejföl
- 120 ml zsírintes tej
- 2 evőkanál zöldségalaplé
- 1 teáskanál frissen őrölt fekete bors
- 2 teáskanál vaj
- 1 evőkanál friss petrezselyem a díszítéshez, darált

ELKÉSZÍTÉS

1. Főzze a zellert és 2 teáskanál sót egy nagy edény forró vízben, nagyjából 9 percig, amíg meg nem puhul.
2. Amikor megfőtt, öntse le róla a vizet, adjon hozzá fokhagymát, tejfölt, tejet, zöldségalaplevet, a maradék sót, borsot és vajat.
3. Törje össze burgonyanyomóval, petrezselyemmel megszórva tálalja.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
511 KJ/ 122 kcal	5 g	5 g	9 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Saláta céklával és pirított pisztáciával

Elkészítési idő: 90 perc | 4 személyre | Köretnek



CÉKLA HOZZÁVALÓI

- 4 közepes cékla (piros, arany vagy mix), meghámozva, tetejét levágva és megmosva
- 1 ½ evőkanál olívaolaj
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
- alufólia

SALÁTA ÉS ÖNTET HOZZÁVALÓI:

- 35 g pisztácia, héjában
- 60 ml olívaolaj
- 1 kis mogyoróhagyma (shallot), darálva
- 60 ml pezsgő vagy fehérborecet
- ½ teáskanál Dijoni mustár
- ½ teáskanál só
- 160 g vad- vagy bébi rukkola
- 85 g friss kecskesajt (opcionális)
- frissen őrölt fekete bors a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra.
2. Egyszerre eggyel haladjunk, tegyük a céklát egy nagy lap alumíniumfóliára. Locsoljuk meg olajjal, szórjuk meg sóval, borszal és egy csepp vízzel. Zárjuk be az alufóliával és óvatosan csomagoljuk be. Ismételjük meg a többi céklával.
3. Az előkészített céklát süssük meg, 1 órán keresztül vagy amíg meg nem puhul. Vegyük ki a sütőből, majd lazítsuk fel a fóliát, hogy kihűljön.
4. Egy száraz serpenyőben közepes hőfokon pirítsa meg a pisztáciát amíg kissé megbarnul.
5. Egy habverővel (vagy öntet-shakerrel) keverje össze az olívaolajat, mogyoróhagymát, pezsgőt vagy fehérborecetet, Dijoni mustárt és sót, amíg teljesen egységes nem lesz.
6. Vágja fel a céklát falatnyi darabokra.
7. Helyezzen rukkolat egy tányérra, rá a céklát, kecskesajtot (opcionális), tetejére az öntetet és a pisztáciát.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1367 KJ/ 326 kcal	8 g	30 g	4 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Sült téli tök

Elkészítési idő: 55 perc | 6 személyre | Köretek



HOZZÁVALÓK

- 1 makk tök, meghámozva, kimagozva
- 1 kis vajtök, hámozott és kimagozott
- 3 evőkanál olívaolaj
- ½ teáskanál só
- ½ teáskanál frissen őrölt fekete bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 220 °C-ra.
2. A tököt falatnyi kockákra vágjuk, vegye figyelembe, hogy sütés közben a tök összeesik.
3. Helyezze el a tököt egyetlen rétegben két tepsire. Ezután locsolja meg olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, aztán be a sütőbe.
4. 25-35 percig sűtjük, vagy amíg megpuhul, egyszer félidőnél megforgatjuk.

Tipppek:

- A maradék tököt turmixgépben pürésíthetjük csirke- vagy zöldségalaplével, és gyorsan egy finom levest kapunk.
- Tökmaggal, sóval, olívaolajjal megszórva és kicsit megsűtve egy ízesebb, ropogós köretet kapunk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
551 KJ/ 131 kcal	1,5 g	6 g	18 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



REGGELIK



Csirkesaláta tekercs

4-5 személyre
Elkészítési idő: 30 perc

FŐÉTELEK



Áfonyás csodaország koktél

1 személyre
Elkészítési idő: 5 perc

LEVESEK
ÉS CHILI



Házi hummusz

4-6 személyre
Elkészítési idő: 10 perc

HÚSMENTES
ÉTELEK



Édes és fűszeres dió

1-2 személyre
Elkészítési idő: 20 perc

ELŐÉTELEK ÉS
RÁGCSÁLNIVALÓK



Szarvasgombás pattogatott kukorica

4 személyre
Elkészítési idő: 15 perc



Csirkesaláta tekercs

Elkészítési idő: 30 perc | 4–5 személyre | Előételek és rágcárnivalók



HOZZÁVALÓK

- 1 teáskanál szezámolaj
- 1 közepes vöröshagyma, felkockázva
- 2 gerezd fokhagyma, felaprítva
- 1 evőkanál friss gyömbér, reszelve
- 450 g darált csirkehús
- 1 evőkanál chili szósz (opcionális)
- só, ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors, ízlés szerint
- 2 evőkanál rizsborecet
- 70 g gesztenyekonzerv, lecsepegtetve, felszeletelve
- 3 evőkanál hoisin szósz (opcionális)
- 2 evőkanál alacsony nátriumtartalmú szójaszósz
- nagy leveles saláta leveleire szétszedve, tálaláshoz
- 2 zöldhagyma, vékonyra szeletelve

ELKÉSZÍTÉS

1. Szezámolajon közepes hőmérsékleten megdinszteljük a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért.
2. Hozzáadjuk a darált csirkét, és addig pároljuk, míg a csirke meg nem puhul.
3. Adjuk hozzá a chili szósz, sót, borsot, rizsborecetet, a vizes gesztenyét, hoisin szósz és szójaszósz, és további 2 percig főzzük.
4. A salátaleveleket tisztítsa meg, és finoman simítsa át papírtörülkövel, hagyja megszáradni. A csirketöltelék a saláta levelekre kanalazzuk.
5. Zöldhagymával megszórva a tetejét, tálaljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
4318 KJ/ 1028 kcal	103 g	35 g	44 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Áfonyás csodaország koktél

Elkészítési idő: 5 perc | 1 személyre | Előételek és rágcsálnivalók



HOZZÁVALÓK

- 150 ml gin
- 60 ml cukrozatlan áfonyalé
- 1 ½ evőkanál citromlé
- 1 evőkanál narancslé
- 140 g zúzott jég

DÍSZÍTÉSHEZ

- rozmaring ágak
- por eritrit (édesítőszer)
- zúzott jég (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

1. A koktél hozzávalóit keverjük össze egy italmixerben és rázzuk erősen.
2. Kihűtött pohárba öntjük.
3. A rozmaring ágakat merítse az italba, a vágott oldalával felfelé tegye az italba (az extra szárat vágja fa formára). A tetejét megszórhatjuk por alakú édesítőszerrel.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
1751 KJ/ 417 kcal	- g	- g	9 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.

Házi hummusz

Elkészítési idő: 10 perc | 4–6 személyre | Előételek és rágsálnivalók



HOZZÁVALÓK

- 420 g csicseriborsókonzerv
- 125 ml tahini (szezámmag szósza)
- 1 nagy citrom leve
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál kömény
- ¾ teáskanál só
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- ½ teáskanál frissen őrölt fekete bors
- jeges víz (ha szükséges)

ELKÉSZÍTÉS

1. A csicseriborsót hideg vízzel leöblítjük és lecsöpögtetjük.
2. Konyhai robotgépbe tesszük a csicseriborsót, a tahinit, a citrom levét és a fokhagymát. Simára keverjük (kb. 30 másodperc).
3. Adja hozzá a többi hozzávalókat, és keverje tovább, a krémesebb textúrához 1 evőkanálnyi jéghideg vizet adjon hozzá alkalmanként, amíg el nem éri a kívánt állagot.
4. Tegye át egy tálba, ízesítse frissen őrölt borsal.
5. Tálalhatjuk sárgarépával, uborkával vagy más zöldséggel, az Ön ízlése szerint.

Tipp:

- Csicseriborsó vásárlásakor ellenőrizze az összetevőket, olyat válasszon, amiben egyéb összetevő nincs, csak csicseriborsó, víz, só.
- Más íz kialakításáért adjon hozzá pirított pirospaprikát vagy más fűszert, és alaposan keverje el.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
6176 KJ/ 1471 kcal	47 g	101 g	87 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Édes és fűszeres dió

Elkészítési idő: 20 perc | 1-2 személyre | Előételek és rágsálnivalók



HOZZÁVALÓK

- 200 g pekándió
- 2 evőkanál diabetikus méz
- 1 evőkanál víz
- ½ teáskanál cayenne bors
- ¼ teáskanál só
- sütőpapír

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 177 °C-ra.
2. Egy tálba a pekándióhoz adja hozzá a diabetikus mézet, a vizet és a cayenne borsot, hagyja amíg a pekándió magába szívja.
3. Tegye sütőpapírral bélelt tepsibe a pekándiót.
4. 15 percig süssük.
5. Sütőből kivéve, enyhén sózzuk és tálaljuk.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
5964 KJ/ 1420 kcal	18 g	144 g	42 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.



Szarvasgombás pattogatott kukorica

Elkészítési idő: 10 perc | 4–6 személyre | Előételek és rágsálnivalók



HOZZÁVALÓK

- 30 g kukoricaszem (pattogatni való)
- 2 evőkanál szarvasgombaolaj
- frissen őrölt fekete bors
- durva só
- 2 evőkanál friss petrezselyem, darálva
- 30 g parmezán sajt, frissen reszelve (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- Serpenyőben felforrósítjuk a szarvasgombaolajat, majd hozzáadjuk a pattogatni való kukoricaszemeket és a fekete borsot.
- Keverje össze, hogy bevonja a szemeket, majd fedje le a serpenyőt.
- Óvatosan rázza meg a serpenyőt időnként, miközben a szemek felpattannak.
- Miután a pattogás lelassul, és 2 másodperccé válik, adjon hozzá sót, petrezselymet és parmezánt (opcionális). Keverje össze és tálalhatja.

TÁPANYAGTARTALOM* (1 SZEMÉLYRE)

Kalóriatartalom	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
273 KJ/ 65 kcal	2,5 g	5 g	4 g

*A tápérték számítás a Nutricomp szoftverével készült.

ACCU-CHEK®

Instant

Roche

A még egyszerűbb vércukormérésért!

Accu-Chek Instant vércukormérő



- Tesztcsík kidobó funkció
- 720 készüléken tárolt mérési adat
- 7, 14, 30, 90 napos átlag értékek
- Céltartomány kijelző
- Automatikus adatátvitel a DKP Applikációba Bluetooth kapcsolattal



Webshop és bővebb információ:
www.vercukormeres.hu

Roche Magyarország Kft.
1112 Budapest, Balatoni út 2/A

Az Accu-Chek® Instant készülék gyógyászati segédeszköz. Az Accu-Chek®, Accu-Chek® Instant a Roche bejegyzett védjegyei © 2016 Roche. A Diabétesz Kliens Program® a Roche Magyarország Kft. bejegyzett védjegye. © 2021 Roche

BGM/R/C/2023/01/v.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!