

# Receptek





# Reggeli

## 1.2 Tojásos Tortilla

- 3 tojás felverve,
- só, zöld fűszerek: oregano, bazsalikom, petrezselyem

Megsütjük kókuszolajon vagy tisztított vajon mindkét oldalát, majd beletehetjük a töltelékét.



## 1.3 Szénhidrátcsökkentett Tortilla

### Hozzávalók (3 darabhoz)

- 140 g Szafi Free csökkentett rosttartalmú kenyér lisztkeverék vagy sima bioboltos Rost sütőmix
- 2 g Szafi Reform himalaya só (Szafi Reform himalaya só ITT!)
- 10 g citromlé
- 90 g víz
- + liszt a gyúráshoz, nyújtáshoz



### Elkészítés

- Keverjük el a vizet, citromlevet és sót, majd adjuk hozzá a lisztet, gyúrjuk össze, és pihentessük 10 percet.
- Ezután nyújtsuk ki vékonyra és vágjunk belőle 3 db 18 cm széles körlapot.
- Meleg (de nem túl forró) palacsintasütőben süssük ki.

## 1.4 Kókusztejben rizs, gyömbérrel

### Hozzávalók:

2 bögre jázmin rizs, 2 bögre víz/  
kókusztej, 2 dl kókuszkrém, 2 cm  
gyömbér darab.

### Elkészítés:

A rizst hideg vízzel alaposan átmoszuk. A többi hozzávalóval együtt felforraljuk, Közben megkeverjük, majd alacsony hőfokon, fedő alatt 10 percig főzzük. Lehúzzuk a tűzhelyről, 10 percig fedő alatt pihentetjük. Majd lehűtjük hűtőben, hogy fele annyi szénhidrát legyen benne, és fogyasztható is.



## 1.5 Répás - cukkinis tojásos lepény

### Hozzávalók:

3 db közepes méretű sárgarépa  
1 db kisebb cukkini  
1 gerezd fokhagyma  
30 g szikkadt kenyér / Szafi panírmorzsa  
2 db tojás  
3 evőkanál rizsliszt  
1.5 kávéskanál szárított bazsalikom  
1 kávéskanál petrezselyem  
2 csipet édes fűszerpaprika vagy 1 kaliforniai paprika  
olívaolaj

**Elkészítés:** Minden hozzávalót összekeverünk és serpenyőben vagy tepsiben kisütjük kókuszolajon.



## 1.6 Tojásmuffin

### Hozzávalók 6 darabhoz:

- 6 db tojás
- 1 fej vöröshagyma
- 10 dkg serrano / fekete erdei sonka
- 1 marék piros piritamin paprika
- 1 marék gomba szeletelve
- 1 marék friss spenót vagy madársaláta
- só, bors
- 1 gerezd fokhagyma
- olívaolaj

### Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 180 fokra és a muffinformákat kend ki olívaolajjal. A tojásokat verd fel, majd add hozzá a vékonyra csíkozott sonkát, az apróra vágott piritamin paprikát, a szeletelt gombát és spenótot. Keverd össze, ízesítsd egy gerezd préselt fokhagymával, végül oszlasd el benne a növényi reszelt sajtot, ha van otthon, sózd, borsozd



## 1.7 Kókusztejes kakaós zabpuding vagy köleskása

### Hozzávalók:

- 2 púpozott evőkanál zabpehelyliszt/ rizsliszt vagy köleskása (kb. 30 g)
- 1 púpozott evőkanál tápióka liszt (kb. 13 g)
- 1 evőkanál kakaó (kb. 8 g)
- 2 teáskanál 1:4-hez édesítő
- csipet só (kb. 1 g)
- késhegynyi citromsav (elhagyható)
- 3 dl kókusztej



A száraz hozzávalókat elkeverem, majd a tej felét hozzáöntöm, kézi habverő segítségével simára keverem. Hozzáöntöm a tej másik felét, és sűrűre főzöm (nekem kb. 4-5 perc kellett, hogy besűrűsödjön, figyeljünk, hogy oda ne égjen). Melegen is nagyon finom, az állaga is jó. Langyosan is ehető, de hidegen még pudingosabb állaga lesz.

## 1.8 Guacamole (Avokádókrém)

### Hozzávalók:

- Avokádó
- Citromlé (hogy ne barnuljon meg)
- paradicsom
- Mustár
- Só
- bors
- olívaolaj
- Magvak



Összekeverünk mindent, összenyomjuk villával az avokádót és már mehet is a kovászolt rozskenyérrre vagy az omlettbe reggelire

## 1.9 Omlett

### Elkészítés:

3-4 tojást felferünk és mehet is a forró serpenyőben lévő kókuszolajra vagy vajra, majd beledobjuk a zöldségeket, sonkát, esetleg kecskesajtot, parmezánt és megsütjük.



## 1.10 Noriszendvics (B12 vitamint tartalmaz)

### Hozzávalók:

- 4 nori algalap
- 80 g főtt rizs (kurkumával főtt sárga rizs, vagy Basmati rizs, vagy sushi rizs),
- fűszerek: korander, bármi, ami zöld, kápia paprika apróra vágva,
- 3-4 dkg sült csirkehús, apró rákok, tojás omlett csíkok, kecskesajt vagy juhsajt minél hosszabban érlelt

### 1.11 Cukkini lepény

Hozzávalók:

100 g zabpehely

cukkini

tojás

só, bors

reszelt kecskesajt vagy ricotta

Elkészítés:

Összekeverjük a hozzávalókat, kókuszolajon elsimítjuk a masszát tepsiben és 30-40 perc alatt 180 fokon kisütjük.

### 1.12 Villámgyors cukormentes kakaós pite

2db érett avokádó

3 db nagy tojás

2 ek. glicin vagy méz

2 ek. 100%-os kakaópor

Fél csomag sütőpor

1 tábla 99%-os csokit 1 ek kókusz olajban felolvasztunk

vanília aroma

Málna vagy eper

Mindent összekeverünk egy robotgéppel, a masszát 20-25 percig 170 fokon sütjük egy tortaformában vagy tepsiben.

### 1.13 Házi májkrém Táplálkozás-Beállítás "Pitával"

Májkrém:

Hozzávalók:

-40 dkg kacsamáj

-2 db főtt tojás sárgája (kihagyható)

-1 db főtt répa

-1 db lilahagyma

-2-3 gerezd fokhagyma

-só

-2 evk. kacsaszír/libaszír vagy ház

-friss bazsalikom/koriander/petrezselyem



Elkészítés:

A tojást forrásban lévő vízbe rakjuk és megfőzzük. A répát szintén forró vízben megfőzzük. A májat zsíron megsütjük. A kész májat félretesszük. A hagymát felvágjuk, majd zsíron megpirítjuk. A kész hozzávalókat : kész májat, a főtt tojások sárgáját, a főtt répát, a fokhagymákat, a megpirított hagymát, 2 evk. zsírt össze turmixoljuk. A kész krémünket ízlés szerint ízesítjük. Személyes kedvencem a bazsalikomos májkrém. Mindig friss fűszernövényeket használok. A kész krémhez szoktam hozzáadni hidrolizált kollagént is, így még értékeesebb tápanyag szempontból.

Táplálkozás-Beállítás "Pita":

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 1-2 dl kókusztej
- 2 evk. zöldbanánliszt
- 2 evk. hidrolizált kollagén

Elkészítés:

Egy tálba belerakjuk a 4 tojást, amihez hozzáadjuk a hidrolizált kollagént és a zöldbanánlisztet. Ezt felöntjük apránként kókusztejjel, de úgy, hogy az állaga sűrű maradjon. Ezt a masszát felmelegített, kókuszszíros serpenyőre öntjük. Pár percig süssük.


Tipp: a nyers massa tetejére szórhatunk friss fűszereket vagy curry-t, illetve reszelhetünk a masszába cukkinit vagy vöröshagymát is, így még ízletesebb lesz a "Pitánk"

#### 1.14 Tükörtojás, zöldségekkel összesütve



Hozzávalók:

- 1 cukkini
- 1 kisebb édesburgonya
- 3 omega 3-as vagy házi tojás
- kókuszszír
- só

Spirálvágóval megismertetjük a zöldségeket majd fűszer és só nélkül, kevés zsíron külön-külön megpirítjuk. Két villával emelgetve átfogatjuk, hogy ne törjenek szét teljesen a zöldségspirálok. 3 kis fészket készítünk, amibe pici zsiradékot csepegtetünk, majd mindegyikbe 1-1 tojás  teszünk, készre sütjük. Csak a legvégén fűszerezük, így nem enged vizet a cukkini.





# Ebéd ötletek



## 2.1. Csirkecomb gyömbéres lilakáposzta-pürével

A csirkét fűszereztem sóval, korianderrel és fokhagymával, majd sütőben megsütöttem. A püréhez egy fej vöröshagymát és egy fél káposztát darabokra vágtam, kókuszsíron puhára pirítottam, végén sóztam, hozzá reszeltem fokhagymát és gyömbért. Tisztított vajjal turmixoltam össze, így lett pürés. Akár turmixolható kókusztejszínnel is (zsíros kókusztej, adalékmentes)



## 2.2. Avokádós karfiolpüré, hagymás-kókusztejes csirkecomb-filé és fermentált zöldség

### Hozzávalók:

- 1 nagy fej főtt karfiol,
- 1-2 dl kókusztejjel, sóval összeturmixolva
- 1 avokádó összenyomva villával és sóval, borssal ízesítve
- Fermentált répa és cukkini
- 1 hagyma felkarikázva, és megdinsztelve, mielőtt hozzáadjuk a husit
- 4 db Csirkecombfilé kókuszsíron pirítva és a végén 1 doboz kókusztejszínnel felöntve.



### 2.3. Kókusztejszínes-currys csirkepörkölt

#### Hozzávalók:

- 1 vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- kókuszolaj
- csirkecombok
- curry
- friss petrezselyem
- 1 dl kókusztejszín
- alga Sali, nori lap (CULINARIS) – jódpótlás miatt
- rizs



- Egy nagyobb fej vöröshagymát és 2 gerezd fokhagymát apróra vágtam, kókuszszíron serpenyőben megpirítottam.
- Majd kicsit a csirkecombokat is pár percig barnára pirítottam.
- Felöntöttem alaplével, épp hogy ellepte. Amikor már a hús teljesen megpuhult és a lé sűrű lett, sóval, borssal, curryvel, petrezselyemmel fűszereztem.
- Végén egy kevés kókusztejszínnel öntöttem fel.
- Rizzsel, friss algasalátával és yaki-norival tálaltam.

### 2.4. Kókuszos rántothús

#### Hozzávalók:

- 3 szelet csirkemell filé
- 1 csipet só
- 1 db tojás (L-es)
- 100 g kókuszreszelék
- 100 g rizsliszt, kókuszszír

#### Elkészítés:

A megtisztított csirkemell szeleteket sózzuk, borsozzuk és előkészítjük a többi hozzávalót. A hússzeleteket lisztbe, majd tojásba és végül kókuszreszelékbe forgatjuk. Oldalanként 4-5 percig sütjük, ne süssük túl nagy lángon mert a kókuszreszelék könnyen megéghet. Papírtörőn lecsepegtetjük. Jó étvágyat! ☺ Add el a fiúknak otthon rántothúsként, hátha megeszik :D



## 2.5. Roston sült lazac rózsaborsmártással quinoaágyon spenóttal és spárgával

### Hozzávalók 2 adaghoz:

- 2 db lazacfilé
- 1 köteg zöldsparé
- 1 nagy marék bébispenót
- 6 dkg quinoa
- 1 púpozott tk. rózsabors
- 1 dl száraz fehérbor
- 1 dl tejszín
- 2 ek. extra szűz olívaolaj
- só, bors
- a tálaláshoz citrom



### Elkészítés:

1. A lazacszeleteket lepikkelyezzük, megmossuk és szárazra töröljük, majd mindkét oldalukat sóval, borssal megsózzuk. A sütőt előmelegítjük 180 fokra.
2. Grillserpenyőben – fémnyelűt válasszunk, amelyet betehetünk a sütőbe is – felmelegítünk 1 evőkanál olajat, és rátesszük a lazacfilét a bőrös oldalával lefelé. Kb. 5 percig sütjük így a szeletek vastagságától függően, majd óvatosan átfordítjuk. 3-4 perc sütés után betesszük a sütőbe további 5 percre.
3. A spenótot szűrőkanálba tesszük, és hideg víz alatt leöblítjük. A spárga fás végét levágjuk, majd előveszünk egy másik serpenyőt. Beleöntjük a maradék olajat, rátesszük a spárgát. Megsózzuk, majd mellé dobjuk a spenótleveleket is, és azokat is megsózzuk. Párszor átforgatjuk a spenótot, hogy összeessen, majd a spárgát is átkeverjük. Ha elkészült, tálalásig melegen tartjuk.
4. Egy fazékban vizet forralunk. A quinoát hideg víz alatt szűrőbe téve alaposan átmoszuk, majd a forrásban lévő vízbe tesszük és megsózzuk. Fedő alatt a csomagoláson jelzett ideig készre főzzük, majd a kész quinoát szűrőbe tesszük, és hagyjuk lecsepegni.
5. Amikor a lazac elkészült, kivesszük a sütőből, tányérra tesszük, és lefedve melegen tartjuk. Óvatosan, hogy ne égessük meg a kezünket, a serpenyőt visszatesszük a tűzhelyre, és beleöntjük a bort. Nagy lángon elforraljuk az alkoholtartalmát, majd hozzáadjuk az előzőleg mozsárban durvára tört rózsaborsot. Felöntjük a tejszínnel, pár perc alatt összeforraljuk, majd ízlés szerint sóval ízesítjük.
6. A lazacot leöntjük a mártással, a zöldségekkel, a quinoával és citromkarikákkal tálaljuk.

## 2.6. Tárkonyos-citromos jérceragu leves rizstésztával

Hozzávalók 4-5 személyre vagy 2 személynek 2 alkalomra:

- kb. 1,3 l csontleves alaplé
- 1 kis jérce vagy bécicsirke, vagy 2 szárny és 2 kis comb (esetleg farhát és nyak is)
- 1 tk. szemes bors
- 1 ek. kókuszszír
- 2 babérlevél
- 1 közepes cukkini, kockákra aprítva
- 2 kis sárgarépa, hámozva, felkarikázva
- 2 kis fehérrépa, hámozva, felkarikázva
- 2 ág friss vagy szárított tárkony levelei, vágva
- citromlé, ízlés szerint
- egyéb zöldfűszer vagy gyömbér ízlés szerint



Az alaplében feltesszük főni a csirkét, a szemes borsot hozzáadjuk. (Ha a lé eleve sós, akkor óvatosan a sózással!) Egy másik edényben a kókuszszíron megfuttatjuk a babérlevelet, a cukkinit, a feldarabolt répákat, és pár percig együtt pirítjuk. A zöldségeket hozzáadjuk a félig-meddig már megfőtt csirkéhez, beletesszük a tárkonyt és fedő alatt puhára főzzük az egészet. Az előre megfőtt rizstésztát a leveshez tálalás előtt hozzáadjuk. Ízlés szerint citromlével megcsepegtetve kínáljuk. (Az alap receptötlet Mezei Elmirához kapcsolódik; ez hypoallergén, alacsony FODMAP-re átdolgozott)

## 2.7. Vega Hambi

- bacon
- lilahagyma
- paradicsom
- jégsaláta
- parmezán
- serrano sonka
- kókuszjoghurt öntetnek



## 2.8. Csirkesali

- 500 g csirkemell
- 2 ek olívaolaj
- 200 g lilakáposzta
- 1 db nagy sárgarépa
- ½ db kígyóborka
- 1 kis marék fodros kel
- ½ db piros kaliforniai paprika
- ½ db sárga kaliforniai paprika
- 1 csokor friss koriander
- 3 szál újhagyma zöldje
- 1 ek fekete szezámmag
- 2 ek pörkölt mogyoró vagy mogyoróvaj
- só, bors



### A dresszing: (FODMAP-ban nem)

- 4 ek mogyoróvaj
- 2 ek szójaszós
- 1 ek szezámolaj/ tökmagolaj
- 2 tk méz
- 1 db lime leve
- 2 cm-es gyömbér
- 4 gerezd fokhagyma (FODMAP-ban nem)
- 100 ml langyos víz

## 2.9. Zöldfűszeres risotto zöldbabos csirkével, friss petrezselyemmel és metélőhagymával

### Összetevők, 2 főre:

- 30 dkg zöldbab (friss vagy fagyasztott)
- 30-40 dkg csirkemell (ízlés szerint más baromfi színhús rész) – ez most egy alacsonyabb zsírtartalmú recept
- risotto rizs
- riss petrezselyem és metélőhagyma
- só, bors – ízlés szerint
- Kurkuma vagy zöldcurry, citromborsos-



kurkumás fűszerkeverék pl.

- tárkony (szárított, morzsolt)
- kevés kókuszolaj

Nagyon kevés zsíradékon (kókuszszír) lepirítottuk a risotto rizst, majd feltettük sóval főni. A végén szórtunk bele metélőhagymát (ízlés szerint és nem alacsony FODMAP-ben természetesen vöröshagymát is lehet tenni a rizs alá).

Ugyancsak egy kevés kókuszszíron elkezdjük párolni a zöldbabot (nem alacsony FODMAP: vöröshagyma és fokhagyma mehet bele), majd mikor elkezdett megpuhulni és lepirulni a zöldbab, hozzáadtuk a csirkehúst és ezt is aranybarnára pirítottuk. Adtunk hozzá egy kevés kókusztejet és a legvégén olíva olajat (akár vaját), közben fűszereztük a tárkonnyal, a sóval-borssal és a fűszerkeverékkel. Tálalás előtt pedig jól megszórtuk a petrezselyemmel és a metélőhagymával.

## 2.10. Omlett tekercs

### Omletthez:

8g kókuszolaj a serpenyő  
kikenéséhez  
2 tojás  
2 evőkanál (kb 15-20ml)  
tej/mandulatej  
15g rizs/zabliszt

### Töltelékhez:

50g csirkemell sonka vagy  
proscutto  
Tetszőleges zöldség  
(póréhagyma)  
15g tejföl (növényi)  
30g reszelt parmezán vagy kecskesajt

### Elkészítés:

Az omlettet kókuszolajos serpenyőben megsütjük. Megkenjük tejföllel rárakjuk a sajtot/ zöldséget/sajtot/ majd feltekerjük.



## 2.11. Töltött cukkini hajó

### Hozzávalók:

1 nagyobb cukkini kibelevve  
50 g paradicsompüré  
200 g darált csirkemell  
100 g basmati rizs  
160 g parmezán reszelve



### Elkészítés:

A darált csirkét ízlés szerint fűszerezzük (só, bors, pirospaprika, fokhagymapor) majd serpenyőben olaj hozzáadása nélkül készre sütjük. A rizst kifőzzük majd összekeverjük a hússal. A cukkinit félbevágjuk majd a belseje nagy részét kikanalazzuk. Ezt később vissza tudjuk tölteni. A cukkinit kikenjük paradicsompürével, beletöltjük a már elkészült töltelékkel és sütőpapíros tepsiben sütjük. Amikor már majdnem kész (kb 15-20perc alatt) megszórjuk reszelt sajttal és további pár percig sütjük.

## 2.12. Spenótos-ricottás csirkemell gombás kölessel

### Hozzávalók:

200g csirkemell vékony szeletekre  
vágva  
100g ricotta  
200g spenót  
50g reszelt sajt



### Elkészítés:

4-5g kókuszolajon pár perc alatt megpároljuk a spenótot, amire



rákanalazzuk a ricottát, és jól elkeverjük. Az egészet borsozzuk, sózzuk. A csirkemellet kiterítjük, tetszőlegesen fűszerezzük és megtöltjük a spenótos-ricottás töltelékkel, majd fogpiszkálóval összetűzzük. A húst tepsibe rakjuk, és megszórjuk sajttal, majd 30 percre betesszük a 180°C-ra előmelegített sütőbe. Ebből a mennyiségből 2 étkezésre elegendő adag.

### 2.13. Cukkinipizza

#### Hozzávalók:

200g cukkini felszeletelve  
Steviás cukormentes ketchup vagy paradicsompüré  
50g reszelt sajt (parmezán)  
50g paprikás szalámi vagy erdei sonka



#### Elkészítés:

A cukkinit felkarikázzuk és sütőpapírra a tepsibe helyezzük. Megkenjük a karikák tetejét paradicsompürével, rárakjuk a szalámit és a sajtot. 15 perc alatt sütőben megsütjük.

### 2.14. Brokkolipüré vagy Brokkolifőzelék

### Hozzávalók:

400g brokkoli  
50g növényi tejföl vagy esetleg kókusz joghurt



### Elkészítés:

A brokkolit rózsákra szedjük, megmossuk, majd feltesszük főni annyi vízzel, hogy épp elfedje. Amikor puhára főtt, de még semmiképp sem szét, akkor leszűrjük egy botmixerrel pürésítjük és hozzákeverjük az 50g növényi tejfölt és a tetszőleges fűszereket.

### 2.15. Karfiolpizza

#### Hozzávalók:

1 fej karfiol, apró rózsákra szedve  
1/2 csésze reszelt mozzarella sajt  
1/2 csésze forgácsokra vágott parmezán sajt  
1 tojás  
1/2 evőkanál összenyomott fokhagyma  
1/2 evőkanál apróra vágott, friss bazsalikom  
1/2 evőkanál apróra vágott, friss petrezselyem  
1 teáskanál só  
1/2 teáskanál frissen őrölt fekete bors



#### A feltéthez:

3/4 csésze reszelt mozzarella sajt

A karfiolt rózsákra szedjük, majd aprítógépben a lehető legapróbbra daráljuk. A felaprított karfiolt megpároljuk. Majd megvárjuk míg elveszíti nedvességét és tésztaaszűrőbe tettem. Összekeverjük a hozzávalókat. Érdemes megkóstolni, hogy elég sós-e, ha az ízlésünknek kevés a só, vagy a

pizzafűszer, ilyenkor még tehetünk hozzá. A karfiolos masszát egy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük és a sütőpapíron szétkenjük. 220 fokra előmelegített sütőben kb. 15 perc alatt aransárgára elősütjük. Kivesszük a sütőből és rátesszük a feltéteket! És kész is!

## 2.16. Cukkini tészta rákkal

### Összetevők:

2 db közepes cukkini  
200 ml kókuszjoghurt  
2 teáskanál dijoni mustár  
1 db tojás  
1 gerezd fokhagyma  
1 vöröshagyma



### Elkészítés:

A cukkinit spirálozóval tésztaformára vágjuk. Sózzuk és fél órát hagyjuk csöpögni. A hagymákat felaprítjuk, kevés kókuszolajon üvegesre pároljuk majd hozzáadjuk a cukkinit és 5 percig pirítjuk, hogy finom, ropogós maradjon. A joghurtot összekeverjük a tojással, mustárral, majd a cukkinitészta alá öntjük és néhány percig pirítjuk a serpenyőben.

## 2.17. Diétás Rántott hús

### Összetevők:

3 szelet pulykamell  
40 g hajdinaliszt  
2 db tojás  
75 g puffasztott  
tönkölypehely  
1 dl rizstejszín  
ízlés szerint só  
ízlés szerint bors  
20 g ghívaj vagy  
kókuszolaj



### Elkészítés:

A pulykahúst kiklopfoljuk, majd a tejszínbe áztatjuk 1 órára. A tönkölypehely tasakban sodrófával aprítjuk. Ezt követően a hagyományos módon panírozunk: hajdinaliszt, tojás, tönkölypehely sorrendben mártogatjuk a pulykaszeleteket. A húsokat sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk. A tetejére kevés vajforgácsot szórunk. 190°C-os sütőben 20 percig sütjük, majd megfordítjuk, ismét kevés vajat teszünk a tetejére, és a másik oldalát is 20 percig sütjük.

## 2.18. Rakott Édesburgonya/ Brokkoli/ Karfiol

### Hozzávalók:

- 700 g darált pulyka/ csirke comb vagy mell
- 700 g édesburgonya
- 200 g rizs (Basmati vagy Jázmin, de nélküle is finom)
- ek olíva olaj
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- ek paradicsompüré vagy 2 paradicsom leve
- tk bazsalikom
- 1 tk örölt kömény
- só, bors
- 200 ml növényi tejszín: kókusz tejszín édesebb, a rizstejszín vagy mandula tejszín semleges ízű
- 200 g reszelt parmezán vagy kecskesajt vagy bivaly mozzarella



### **Elkészítés:**

A rizst megfőzzük kétszeres mennyiségű vízben, a finomra vágott hagymát és a fokhagymát kevés olajon megpirítjuk, rádobjuk a húst és a paradicsompürét, lepirítjuk, majd fűszerezzük a sóval, borssal, bazsalikommal, köménnyel és majorannával. Felöntjük egy deci vízzel, és 20 percig pároljuk lassú tűzön.

Ha a húsos ragu kész, akkor alaposan elkeverjük a főtt rizzsel. Az édesburgonyákat 1,5- 2 centi vastag szeletekre vágjuk, kevés olajjal kikent tepsibe tesszük, szétszórva, hogy egyenletesen süljön. 180 fokon 40-50 percig sütjük.

Egy magasabb falú jénai vagy tepsi alját kikenjük kevés olajjal, teszünk egy réteg édesburgonya, rá a köleses-húsos ragut, és a maradék édesburit. A tetejére sóval és borssal elkevert növényi tejszínt kenünk, és megszórjuk a reszelt sajttal. 180 fokos sütőben 40 percig sütjük.

## **2.19. Kagylós/Polipos vagy rákos Rizottó:**

### **Hozzávalók:**

- 4 ek. olívaolaj
- 300 g tisztított garnéla / polip / kagyló / hal
- 300 g rizottó rizs
- 1 liter alaplé vagy víz
- ½ citrom facsart leve
- 80 g ghí vaj vagy kókuszolaj
- 4 gerezd fokhagyma vagy a hagyma zöld része
- 1 fej vöröshagyma
- 80 ml fehérbor
- só, bors
- 60 g reszelt parmezán
- 1 csokor petrezselyem



### **Elkészítés:**

A hozzávalókból, például az alapléből érdemes házit használni. A rizottókészítés egy egymásra épülő folyamat, nem lehet minden alapanyagot egyszerre hozzáadni a rizshez, fontos a fokozatosság. Folyamatosan kevergetve várjuk meg, míg az egyik alapanyagot beszívja a rizs, majd utána folyamatosan adjuk hozzá a többi hozzávalót. Kóstold meg közben! Nagyon vékony a határvonal a nem eléggé és a túlfőtt között, ezért fontos, hogy rendszeresen ellenőrizzük az állapotát. A leggyakoribb hiba, ha túlfőzzük. Az arányokra is oda kell figyelni,

egy csésze rizshez 2,5 csésze alaplevet adjunk. A megfelelő állag eléréséhez körülbelül 20 percig főzzük. Ahhoz, hogy a megfelelő ízt elérjük, az utolsó lépés szinte a legfontosabb. A kész rizottóba keverjük megfelelő mennyiségű vaját és parmezánt. A vaj a krémességért, a parmezán pedig a tömörségért felel majd. Ízlés szerint gombával, aszalt paradicsommal is dúsíthatjuk. A hozzávalókból, például az alapléből érdemes házit használni.

## 2.20. Sült zöldségek

### Hozzávalók:

- 6 db sárgarépa
  - 3 db édesburgonya
  - 4 db sütni való burgonya
  - 4 db kisebb lila burgonya
  - 2 fej cékla
  - 2 fej lilhagyma
  - 2 fej vöröshagyma
  - 8 gerezd fokhagyma
  - Fél fej brokkoli
- 
- 1 db biocitrom
  - kakukkfű, rozmaring, só, bors
  - olívaolaj, balsamecet
  - cukkini



A sütőt 180 fokra előmelegítjük, egy jó nagy tepsit kibélelünk sütőpapírral és nekifogunk a zöldségek feldolgozásának. Mindent megpucolunk, megmosunk és egyenlő nagyságú kockákra vágunk. A brokkolit, rózsáira szedjük, a fokhagymákat viszont csak gerezdjeire szedjük, de nem pucoljuk. A citromot is megmossuk és gerezdekre vágjuk.

## 2.21. Slambuc (hidegen edd, ha lehet)

### Összetevők:

- 15 dkg füstölt szalonna
- 1 nagy fej vöröshagyma (FODMAP-ban nem)
- 25 dkg lebbencstészta
- 4 db közepes burgonya
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint fűszerpaprika
- ízlés szerint csípős kolbászkarika
- szükség szerint víz



A szalonnát felkockázzuk, majd a zsíráján megsütjük. Ha kész, kiszedjük a tepertőt és félretesszük. A kisült zsíron elkezdjük pirítani az apróra vágott vöröshagymát a tésztával, majd amikor aranybarna a tészta, hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát. Közben fűszerezük az ételt, felöntjük vízzel, annnyival, amennyiben szépen megfő a burgonya. Közben hozzáadjuk a kolbász karikákat és együtt főzzük tovább. Amikor elkészült szinte alig marad lé. A végén jöhet hozzá a kisült szalonna is. Hidegen fogyaszd el és megfeleződik a szénhidrát tartalma.

## 2.22. Gyors Tonhal pizza

### Hozzávalók:



- 3 doboz tonhal (bármilyen jó, ami sós lében van)
- 4-5 tojás
- só, bors, petrezselyem
- serrano sonka
- kolbász
- parmezán
- olíva olaj

A tojást összeturmixoljuk a tonhallal (sós lében) és 1 kiskanál olívaolajjal. (a tonhal levét öntsük le)

A masszát kisméretű szilikonos kenyérformába öntjük és előmelegített sütőben 10 perc alatt 200 fokon készre sütjük.

Ezután tettem rá 3 szelet szarvas szalámit és 10 g reszelt sajtot (a sajt lehet kecskesajt, bivaly mozzarella vagy parmezán) majd további 5-10 percig sütöttem (pizza sütő funkción). /A feltét ízlés szerint változhat.

## 2.23. Kurkumás zöldségleves rizstésztával

- 1 l csirke vagy marhaalaplé
- 1 mk őrölt kurkuma
- közepes répa,
- 1 dl kókusztej
- 2 marék szív jég vagy római saláta
- 2 szál újhagyma zöld része
- 10 dkg rizstészta
- 3 ek bazsalikom levél



### Elkészítés:

A FODMAP étrend nem engedi a hagymát, fokhagymát így leegyszerűsödik a folyamat, úgy, hogy az alaplevet, ha szükséges sózom, fűszerezem, majd hagyom nagyon lassú lángon 1 órát

főni a többi hozzávaló hozzáadása után. Mielőtt kész megszórom a tetejét a zöldekkel. A rizstésztát 10-15 perccel a kész állapot előtt teszem a levesbe.

### 1.25. Csirkeaprólék-leves

3 csirkefarhát, 3 zúza, 3 fej  
3 szárny, 6 láb  
só, színes bors  
3 répa,  
2 petrezselyemgyökér karikázva  
1 kis zellergumó kockázva  
friss petrezselyemzöld  
őrölt kömény  
piros paprika (őrölt)



#### Elkészítés:

A húsokat mossuk, felaprítjuk, amelyiket kell, és fazékba tesszük. Beletesszük a zöldségeket (Kivétel a burgonyát) Belerakjuk az ízesítőket, és felöntjük vízzel. Feltesszük közepes lángon főni fedő alatt. A levest lassú tűzön főzzük 50-60 percig, ekkor beletesszük a burgonyahasábokat, amely még fő fajtától függően 8-10 percig. Ekkor tegyük bele a májat is, annak sem kell sok főzési idő! Kóstolás után, ha minden puha, és szükség esetén ízesítettünk, kimerünk kis lábasba a levéből. Ebben a lében főzzük meg a zöldborsót (10-12 perc). Kis fazékban, sós vízben kifőzzük a tésztát, leszűrjük. A hagymát, a paprikát, a paradicsomot, a zöldségzöldeket kivéve, egy tálban tálaljuk a levest. A zöldborsót és a kifőtt levestésztát is vele tálaljuk.

### 2.24. Tökfőzelék

50 dkg zsenge gyalult tök vagy cukkini  
1 tk kókuszszír  
só, 3 ek zöldségaplé,  
1-2 tk almaecet  
1 mk GAL glicin  
1 csokor friss kapor aprítva  
1 tojássárgája  
1/2 mk rizsliszt,  
3 ek kókusztejszín





### **Elkészítés:**

A tököt meghámozzuk és legyaluljuk. Felengedjük 1 liter vízzel, beletesszük az apróra vágott kaprot, az ecetet, glicint, és megfőzzük. Amikor megfőtt a tök, a tejszínben elkeverjük a rizslisztet, és behabarjuk a főzeléket. Pár percet forraljuk, hogy besűrűsödjön, majd tálaljuk.

### **2.25. Zabpelyhes cukkini vagy répa tócsni**

#### **Hozzávalók:**

- 50 g Gluténmentes zabpehely, Köles vagy rizs
- 2-3 tojás,
- 2 ek. Freyagena Bio immunrost komplex
- kicsi aszalt vagy friss paradicsom
- 1 reszelt cukkini vagy répa



### **Elkészítés:**

Hagyjuk kicsit állni a cukkinit és öntsük le a levét, kicsi só, a zabpelyhet keverjük össze a zöldséggel, hogy felszívja a vizet, kókuszolajon vagy Ghí vajon süssük meg.

### **2.26. Roston sült pisztráng édesburgonyával és avokádó salátával**

#### **Hozzávalók:**

- 1 pisztráng
- 2 édesburgonya
- 1 avokádó
- citromlé
- só, bors, rozmarin
- kókuszolaj
- paprika, répa
- újhagyma zöldje



### **Elkészítés:**

A halat a sütőben megsütjük kókuszolajon a fűszerekkel. Az édesburgonyát, paprikával megsütjük egy serpenyőben sóval, borssal kókuszolajon. Az avokádót összetörjük villával, fűszerekkel citrommal és az újhagymával összekeverjük.

## **2.27. Tonhallal töltött édesburgonya**

### **Hozzávalók:**

1 doboz tonhal  
1 édesburgonya megfőzve, majd kibelevve  
cukkini  
kaliforniai paprika  
kókuszolaj  
sajt: parmezán vagy krémes kecskesajt a tetejére



### **Elkészítés:**

Megmossuk az édesburgonyát, félbevágjuk és héjastól betesszük sütőpapírra sülni 35-40 percre, megkenjük egy picit olívaolajjal megszórjuk sóval előtte.

40 perc múlva kivesszük és kikaparjuk a belsejét, a héjra vigyázva, hogy egyben maradjon. Ha egy ideig süttünk simán elválik a héjától. A kikapart belsejét összekeverjük a sós tonhallal és a parmezán sajttal vagy krémes kecskesajttal. A tetejére is reszelhetünk még sajtot Addig süssük, míg a tetején a sajt meg nem pirul. Ha ínycsiklandó vagy, imádni fogod. Brutál finom. 😊

## **2.21. Medvehagymás omlett, tőkehalmájjal, répával és brokkoli és lenmag csírával.**

- Hozzávalók:
- medvehagyma
- tojás
- só, bors
- 1 répa
- otthoni brokkoli/ lenmag csíra
- 1 konzerv tőkehalmáj (CULINARIS) olaj nélkül

### **Elkészítés:**

A felvert tojást összekeverjük a medvehagymával és kisütjük serpenyőben



kókuszolajon. A tőkealmáj konzerves leöntjük róla az olajat. A csírát csíráztató tálban készítsük el otthon.

## 2.22. Sült karfiol, sült édesburgonyával, tenger gyümölcseivel

### Hozzávalók:

- 1 zacskó fagyasztott tenger gyümölcsei
- 2 db édesburgonya
- 1 nagy karfiol
- só, bors
- kókuszolaj a serpenyőbe

### Elkészítés:

A karfiolt megsütjük kókuszolajon, az édesburgonyát is és külön a tenger gyümölcseit is megsütjük sóval, borssal ízesítjük és kész is.



## 2.23. Fokhagymás sült garnéla zöldségzabokkal

### Hozzávalók:

fokhagyma  
uborka  
cukkini  
répa  
kaliforniai paprika  
só, fűszerek  
kókuszolaj  
garnélarák



## 2.24. Pulykafasírt / Zöldségfasírt salátával

### Hozzávalók:

1 kovászolt rozsos zsemle vagy 50 g zabpehely  
1 csokor újhagyma  
1 gerezd fokhagyma  
1 dl olívaolaj  
60 dkg darált pulyka comb  
1 tojás  
őrölt paprika, bors, só  
fél fej vöröshagyma (de elhagyható)



### Elkészítés:

A zsemlet hideg vízbe áztatjuk. Az újhagymát és a fokhagymát meghámozzuk, finomra vágjuk, majd 2-3 ek felforrósított olívaolajon megdinszteljük és hagyjuk kihűlni.

A darált húst egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a fonnyasztott hagymákat, a kinyomkodott zsemlet és a tojást. Egy kevés pirospaprikával és borssal ízesítjük, majd megsózzuk az egészet, és alaposan összedolgozzuk.

A húsmasszából közepesen vékony, laposabb hús pogácsákat formázunk. Mindet egy tányérra pakoljuk, és kb. 30 percig a hűtőben pihentetjük. A maradék felforrósított olajban megsütjük a fasírtokat. Papírtörlőre, és melegen tálaljuk. Friss zöldfűszerekkel díszíthetjük.

### HÚS ÉS KENYÉRMENTES VÁLTOZAT:

### Hozzávalók:

20 dkg répa  
10 dkg zeller  
fél fej vöröshagyma  
1 gerezd fokhagyma  
2 dkg petrezselyem  
2 db tojás  
só, bors  
2 dkg rizsliszt  
olívaolaj



## Elkészítés:

A megtisztított és feldarabolt sárgarépát, zellert, vöröshagymát és fokhagymát késes aprítóba tesszük, és apróra, de nem pépesre daráljuk. Ezután a zöldségeket összekeverjük a darált hússal. Hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöldet és a tojást. Megsózzuk, megborsozzuk, és megszórjuk a kukoricakeményítővel, és alaposan összegyúrjuk. A masszából pogácsákat formázunk, és olajban kisütjük. Vagy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, meglocsoljuk olívaolajjal, és 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt készre sütjük.

## 2.25. Roston lazac rizottóval és spenóttal

### Hozzávalók:

- 300 g lazac
- 100 g rizotto rizs: Arborio
- 100 g spenót
- só, bors
- olívaolaj
- kókuszolaj
- kókusztej
- vaj
- 1 mascarpone



### Elkészítés:

A lazacot 30 perc alatt 180 fokon megsütjük sütőben kókuszolajon, sóval, borssal ízesítjük, a rizst megfőzzük. Az eredeti olasz rizottó receptekben a leggyakrabban arborio, a baldo és a carnaroli rizsfajtákat használnak. Természetesen bármely más rizottó készítéséhez alkalmas rizsfajtával is elkészíthetjük a rizottót.

### Arborio

Különösen kedvelt rizsfajta, melyet manapság már szinte mindenhol lehet kapni. Nevét egy Vercelli régióban található helység után kapta, ahol először - 1946-ban - termesztették. Mivel a szemek meglehetősen nagyok, az Arborio rizst különös gondossággal főzzük, és az edényt a tűzhelyről levéve hagyjuk még pár percre pihenni. Ezt az eljárást - miközben a rizs még krémesebb, bársonyosabb lesz -, hívják mantecare-nak. Az Arborio rizs bármely rizottó elkészítéséhez alkalmas.

### Baldo

Nagyon finom, tömött szerkezetű rizsfajta. Kiváló rizottók, rizssaláták készíthetők belőle.

## Carnaroli

Minden rizottórecepthez felhasználható a Carnaroli rizs. Speciális keményítő-összetétele miatt különösen jól megőrzi formáját és szerkezetét. Viszont valamennyi rizottórizs közül a Carnaroli hajlamos leginkább arra, hogy szétfőjön.

Egy tökéletes rizottó a készítőjétől megköveteli a türelmes és fáradhatatlan keverést. Amikor a rizs a forró zsiradékra kerül, fontos, hogy a rizsszemek felhevüljenek és hogy mindez gyorsan, egyenletesen történjen, ugyanakkor a rizsszemek elszíneződése és leragadása ne következzen be. Ehhez bizony keverni kell. Amikor a rizs már üveges, akkor kezdjük a folyadékot - először a bort, majd csak utána az alaplevet - fokozatosan - merőkanalanként - a fazékba önteni. Ha rizsszemek a folyadékot magukba szívták, jöhet a következő adag. Ekkor két okból is kevergetni kell:

1. A rizsnek annyi folyadékot kell magába szívnia, amennyit csak elbír.
2. A folyadék hatására a megdagadt keményítő a rizs felszínéből és a szemek peremterületeiből szabaddá válik, az ételben eloszlik, annak puhaságot és bársonyosságot kölcsönöz.

A rizottó főzésekor a leggyakrabban fellépő hiba a túlságosan sokáig főtt, szinte már szétomló rizs. Ha elfogyott az előírt folyadékmennyiség, azonban a rizsszemek nem főttek meg, vegyük le a főzőlapról, fedjük le, a forró rizs így tovább párolódik, puhul saját gőzében. Selymesíthetjük ekkor vajjal vagy mascarpone krémsajttal. A receptek legvégén szinte mindig 2-3 perc pihenési időt javasolnak, ekkor a rizottó saját gőzében tökéletesre puhul. A rizottó legyen bársonyos és puha, azonban "harapós", olaszosan al dente.

A spenótot megpároljuk vagy kókuszolajon megpiríthatjuk fokhagymával és kész is.

## 2.26. Édesburgonya-lasagne



Egy nagyobb fej vöröshagymát apróra vágunk, serpenyőben kókuszszíron megpirítjuk. Hozzáadjuk a darált húst (pulyka volt, amit a piacon vettünk, kb. 45dkg), készre sütjük, majd ezután ráöntjük adalékmentes paradicsompürét. (Pár percig összesütjük). Sóval, borssal, fokhagymával és zöld fűszerekkel (koriander, petrezselyem) fűszerezzük.

Egy nagyobb édesburgonyát meghámozunk, vékony karikákra szeleteljük. Edénybe rétegezzük: a szószos hússal kezdjük, majd rá az édesburgonya (és így tovább...) Tetejére parmezán sajt került.

Először a sütőbe letakarva tesszük (kb. 45 perc, 185 fokon), majd mikor az édesburgonya megpuhult levesszük a fóliát és tovább sütjük, míg a sajt szépen rápirult.

## 2.27. Lazac roston céklával és rizzsel

A lazac filé mindkét oldalát megsózzuk, majd bőrös oldalával felül, hőálló edénybe tesszük és egy 150 fokos sütőben kb. 15-20 perc alatt készre sütjük. Mellé párolt basmati rizs (lehet akár főtt hajdinával vagy quinoával, akár sült gyökérzöldségekkel fogyasztani) és egy különlegesebb dresszingsel készült céklasaláta.



A dresszingshez egy szál újhagymát vékonyra szeltem, 1 csokor petrezselymet finomra vágtam, egy kis darab gyömbért finomra reszeltem, adtam hozzá 1 fél citromnak a levét, egy kevés balzsamecetet és sót, majd a kockázott céklával összekevertem.

Egy "Róna" márkájú főtt, hámozott, vákuumcsomagolt céklát használtam, amellyel rengeteg időt spóroltam magamnak. Az egész elkészítése 20 perc.



# Zöldségpürék



### 3.1. Brokkolipüré

#### Hozzávalók:

- 1 fej közepes brokkoli
- 2 dl kókusz joghurt
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál olívaolaj
- só
- bors
- szerecsendió



### 3.2. Édesburgonyapüré

#### Hozzávalók:

- 1 mk tengeri só
- 3 dl kókusztej
- 2 kanál vaj (hideg)
- 5 darab édesburgonya
- 2 dkg fokhagyma



### 3.3. Karfiolos krumplipüré

#### Hozzávalók:

- 1 csipet tengeri só
- 2 dl kókusztej
- 50 dkg burgonya
- 5 dkg vaj
- 30 dkg karfiol



A burgonyát megpucoljuk és összekockázzuk. Sós vízben puhára főzzük a karfiol egy párolóedénybe helyezük és puhára pároljuk. Ha megpuhultak a zöldségesek áttörjük egy szitán. Olvasztott vajjal és forró tejjel habosítjuk.

### 3.4. Karfiolpüré

#### Hozzávalók:

- 1 csipet tengeri só
- 2 dl kókusztej
- 50-70 dkg karfiol
- 5 dkg vaj/olívaolaj
- petrezselyem



### 3.5. Céklapüré

#### Hozzávalók:

- 40 dkg cékla
- 0.5 dl kókusztejszín
- 1tk vaj
- őrült kömény
- torma



#### Elkészítés:

A céklát alaposan megmossuk, és sós vízben puhára főzzük. Amikor megfőtt, levét leszűrjük, hagyjuk kissé lehűlni, majd a külső héját lehúzzuk. Kisebb darabokra vágjuk, lecsöpögtetjük. Hozzáadjuk a kókusztejszínt és összeturmixoljuk. Tormával, köménnyel ízesítjük, és kissé összeemelegítjük. Végül a vaját is belekeverjük. Natúr húsok egészséges és kiváló körete.

### 3.6. Cukkinipüré

#### Hozzávalók:

- 3-4 közepes (kb. 85 dkg) nagyságú cukkini, megmosva és falatnyi kockákra vágva
- 2 evőkanál jó olívaolaj vagy tisztított vaj
- 3-4 cikk fokhagyma, megtisztítva és lereszelve
- ½ teáskanál só
- 3 szál kakukkfű levelei



- 2 evőkanál reszelt parmezán vagy sörélesztőpehely
- 5 szál bazsalikom, vékony csíkokra vágva
- 1 evőkanálnyi frissen facsart citromlé vagy 2-3 érett paradicsom apró kockákra vágva
- ½ bio citromhéj frissen reszelve (elhagyható)
- Választhatóan: pirított mag a tetejére, hogy legyen mit ropogtatni – napraforgómag vagy mandulaforgácsok, esetleg dió

### **Elkészítés:**

1. Egy serpenyőben melegítsd meg egy kicsit az olívaolajat, tedd bele a fokhagymát, és kavargatva 1 percig pirítsd.
2. Keverd hozzá a felkockázott cukkinit, keverd hozzá a kakukkfűvet, majd sózd meg, és fedő alatt közepes lángon párold 5-6 percig.
3. Vedd le a tűzről, és egy krumplinyomóval nyomkodd össze.
4. Keverd hozzá a parmezánt/ sörélesztőpehelyt, a citromlevet/paradicsomot, citromhéjat (ha használasz) és a bazsalikomot.
5. Tálald frissen vagy tedd kiforrázott üvegekbe, majd miután kihűlt tárold hűtőben.



# Zöldségkrémlevesek

#### 4.1. Édesburgonya krémleves

Hozzávalók 4 főre:

- 500 g édesburgonya
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 100 g serrano sonka pirítva
- só, bors
- kicsi szerecsendió
- 2 db babérlevél
- 1-1,5 liter víz
- 1-2 ek almaecet
- 100 ml rizs vagy kókusztejszín



#### Elkészítés:

Az édesburgonyát megpucoljuk, majd kis kockákra vágjuk. A kétféle hagymát finomra aprítjuk, és a sonkát is apróra vágjuk.

Egy lábasban zsírára pirítjuk a sonkát,  $\frac{1}{3}$  részét kisedjük, a maradékot benne hagyjuk, és mehetnek rá a hagymák. Üvegesre pirítjuk, majd sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük a szerecsendiót, belerakjuk a babérlevelet, az édesburgonyát, elkeverjük, felöntjük a vízzel, és addig főzzük, amíg az édesburi meg nem puhul. Ezután kivesszük a babérlevelet, leturmixoljuk a levest, almaecettel ízesítjük, ha szeretitek és a félretett sonkával, rizstejszínnel összekeverve tálaljuk. Jó étvágyat!

## 4.2. Cukkini krémleves

### Hozzávalók:

- 500 g cukkini
- 200 g burgonya
- 0,3 dl olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 5 dl zöldség alaplé
- 2 szál kakukkfű
- 1 csokor petrezselyem
- 5 dkg parmezán sajt
  
- 100 g vöröshagyma
- só, bors
- 1,5 dl rizs vagy kókusztejszín



### Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, majd az olívaolajon üvegesre pirítjuk. A cukkinit és a burgonyát megmossuk (a burgonyát meg is hámozzuk, a cukkinit nem kell), felkockázzuk, és a hagymához adjuk. Sózzuk, borsozzuk, és belemorzsoljuk a kakukkfüvet. A fokhagymát aprítva a zöldségekhez adjuk. Felöntjük a zöldség alaplével, és közepes lángon addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. Hozzáadjuk a petrezselymet és a parmezánt. Az egészet krémessé turmixoljuk. Ha már nem forró, a tejszint is hozzákeverjük.

## 4.3. Paprika krémleves

- 0,5 kg kápia paprika
- 3 dl csirke alaplé
- 1 db újhagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- só, tarka bors
- 1,5 dl kókusztejszín vagy rizstejszín



### Elkészítés:

A paprikát 220 fokon megsütjük (kb. 25-30 perc alatt, többször megforgatva). Zacszóba tesszük 10 percre, utána könnyedén eltávolítjuk a héját. A magházát, magokat és ereket úgyszintén. A finomra vágott fokhagymát és salottahagymát olívaolajon megfuttatjuk. Felöntjük az alaplével. Mikor forr, beletesszük a felcsíkozott sültpaprikát (néhányat félreteszünk a díszítéshez). Turmixban mixeljük, a tejfööl hozzáadásával. Visszatesszük a tűzhelyre, sóval és borssal ízesítjük és egyet forralunk rajta

#### 4.4. Karalábé krémleves

##### Hozzávalók:

- 4 db karalábé
- 1 vöröshagyma,
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 db burgonya
- 1 db kókusztejszín (200 ml)
- 1 evőkanál kókuszolaj
- 2 dl alaplé / víz
- egy csokor petrezselyem
- só, bors
- frissen facsart citrom leve



##### Elkészítés:

A karalábét és a burgonyát kockázzuk fel, a vöröshagymát és fokhagymát aprítsuk. Egy lábasba tegyük a kókuszolajat, adjuk hozzá a hagymákat és közepes láng felett pár perc alatt dinszteljük meg. Mehet bele a karalábé, a burgonya, a só, egy kevés bors és öntsük fel annyi zöldség alaplével, ami ellepi. Fedő alatt kezdjük el főzni. 5 perc után adjuk hozzá a petrezselyem felét felaprítva és főzzük fedő alatt a levest addig, amíg a zöldségek megpuhulnak. Zárjuk el alatt a gázt, hagyjuk 8-10 percig hűlni, majd öntsük hozzá a kókusztejszínt. Botmixerrel vagy turmixgépben pürésítsük krémesre. Tálaláskor szórhatunk rá petrezselymet és ízesíthetjük egy kevés citromlével, ha szeretnénk.

#### 4.5. Cékla krémleves

##### Hozzávalók:

- 2 cékla (vagy 1 nagy cékla)
- 2 vöröshagyma
- 3 ek olívaolaj
- 1.2 l alaplé
- 1 dl kókuszjoghurt
- 1 dl rizstejszín vagy kókusztejszín



## Elkészítés:

A céklákra 1 ek olívaolajat öntünk, és alufóliába tesszük. 1 órán keresztül sütjük a sütőben. A kissé kihűlt céklát meghámozzuk, és apróra kockázzuk, csakúgy, mint a hagymát. 2 ek olívaolajon vagy vízen megdinszteljük a hagymát, majd a céklát is hozzáadjuk, s addig pároljuk, míg megpuhul. Botmix-szal pürésítjük a zöldségeket, és fokozatosan felengedjük az alaplével. Újra felforraljuk, majd a joghurttal és tejszínnel krémesítjük. Ízlés szerint lehet sóval, borssal, citromlével és glicinnel vagy eritrittel finomítani.

## 4.6. Karfiol krémleves

### Hozzávalók:

- 1 közepes fej karfiol
- 1 kis fej vöröshagyma
- 4 közepes szár halványító zeller
- 1 l csirke alaplé
- 1 teáskanál kakukkfű
- 3 db babérlevél
- 2 teáskanál dijoni mustár
- 175 g rizstejszín
- szerecsendió ízlés szerint (frissen reszelt)
- só, bors
- 1 ek vaj
- 15 dkg parmezán vagy kecskesajt



### Elkészítés:

Egy közepes méretű lábasban az apróra vágott hagymát és a felszeletelt zellerszárakat vajon néhány percig pároljuk. Hozzáadjuk a rózsásra szedett karfiolt, a babérleveleket, a kakukkfűvet, mustárt és felöntjük a csirke alaplével. Felforraljuk, és alacsonyabbra véve a lángot, addig főzzük, míg a karfiol megpuhul. Botmixerrel vagy robotgép segítségével pépesítjük, hozzáadjuk a rizstejszínt, a szerecsendiót, majd sóval és borssal ízesítjük. Majd újra felforraljuk a levest, majd azonnal tálaljuk: egy pici parmezánnal vagy kecskesajttal tálaljuk.



A top-down view of a glass bowl filled with a fresh salad. The salad consists of sliced cucumbers, halved cherry tomatoes, and finely chopped onions. The background is a light, neutral color with some blurred vegetables like tomatoes and basil leaves scattered around the bowl.

# Emésztést segítő ételek

## 6.1.Kókuszjoghurt

### Hozzávalók:

- 1 liter kókusztejhez
- keverjük hozzá 6 evőkanál chia magot
- melegítjük fel 46-48°C-ra, majd keverjük bele 1 mérőkanál natur joghurt startert
- dunsztoljuk, óvjuk meg a kihűléstől, bugyoláljuk be! (paplan, párna, polifoam, ételtermosz stb.)
- érdemes egyszer átkeverni 1/2-1 óra múlva, mert a chiamagok és a baktériumok jobban oszlanak el a kókusztejben. Aztán gyorsan visszazárni a meleg dunsztba.
- 5-8 óra szükséges ahhoz, hogy a baktériumok elvégezzék a munkát.



### Elkészítés:

A Starter tasak tartalmát alaposan keverd el 1 Liter 45-47°C-ra melegített tejben. Az így bekultúrázott tejet tartsd 3,5-4 órán keresztül ezen a hőmérsékleten. Legegyszerűbb, ha termoszba teszed, vagy egyszerűen dunsztolod. 3,5-4 óra után tedd hűtőszekrénybe. Ha van türelmed, érleld tovább még 1-2 napig, mert ez a lassabb érlelési szakasz további ízeket-aromákat hoz létre. **2-3 hétig eláll hűtőszekrényben**, de a legtöbb **élőflóra az első héten** van benne.

A fermentációs folyamat lezajlik bármelyik **növényi tejből is**, de hosszabb idő alatt. Az ilyen joghurtokat **6-12 órát** érdemes a dunsztban tartani. Vagyis a növényi tej joghurtos aromákkal kiegészülve megsavanyodik, joghurtos ízű lesz. Az egészséges baktériumok elszaporodnak, ez az ital is finom, egészséges, joghurtos lesz. Egy dolog biztosan nem fog bekövetkezni: A növényi tej nem alszik meg, és sűrűbb sem lesz. Utólag sűríthető növényi sűrítővel: agar-agar, nyílgyökér liszt, konjak liszt, pektin, tápióka, chia-mag stb.

A növényi tej annál savanyúbb tud lenni a fermentálás után, mennél több a cukor (szénhidrát) benne. Mivel a joghurtot készítő baktériumok a cukrokat lebontják, és főként tejsavat termelnek belőle, ezért kevés cukorral, vagy mézzel tudod segíteni a savanyodást.

A joghurt készítésekor nagy számban vannak jelen azok a tejsav baktériumok, amelyek hatékonyan segítik az **emésztési folyamatokat**, **támogatják és letisztítják a bélflórát**, **kiszorítják a nem kívánatos baktériumokat**, előemésztik, átalakítják a táplálékokat.

**Baktériumok nélkül nincs emésztés!** Mivel a baktériumok elemi fontossággal vesznek részt az emésztésben, ezért közvetlenül **támogatják a fogyókúrát.**

Még egy fontos szempont: pontosan az lesz a joghurtodban, amit Te beled raknál. Biztos lehetsz benne, hogy nincs benne fölösleges cukor, állományjavító stb.

Készíthetsz belőle görög öntetet, tzatziki szószt, joghurt krémet, gyümölcsös, müzlis vagy ivó joghurtot is.

### **Prebiotikus rostok:**

A tasakban található inulin szerepe kettős. Segíti a joghurt baktériumait végigutazni a gyomor-epesav-vékonybél akadálypályán. Közvetlen energia forrást biztosít a baktériumoknak. Az **inulin** egy növényi szénhidrát, amely az ember számára nem emészthető. Íze édeskés, cukorbeteg mégis fogyaszthatják.

A fermentáció hőfoka és hossza befolyásolja a savanyodási folyamat sebességét, ezért érdemes néha megkóstolni a készülő joghurtot, hogy elég joghurtos - savanykás-e az íze? A kész joghurtot hűtőszekrényben érdemes tárolni, - hosszan eláll.

### **Milyen eszközök kellenek hozzá?**

Egy lábos, amiben a tejet melegíted. Egy hőmérő, ami alkalmas a tej hőfokának mérésére. Egyszerű dunszt, ételtermosz, termodoboz vagy sous-vide készülék. Joghurt kultúra.

A joghurtkészítő gépek általában alacsonyabb hőfokon (42-43°C) készítik a joghurtot, ezért hosszabb idő alatt készül el.

### **Összetevők:**

- streptococcus thermophilus
- lactobacillus delbrueckii subs. Bulgaricus
- Bifidobacterium Lactis (probiotikum)
- inulin (prebiotikus növényi rost)

a baktériumok hordozó anyagai:

- laktóz

### **Görög joghurt, saláta öntet:**

Az elkészült joghurtot csöpögtesd le túrózsákban. Vagy sűrítő anyagokkal: nyílgyökér-liszt, konjak liszt, chia-mag stb.



## 6.2. Kenyér helyett: Házi kovásztolt kenyér



Mi a kovász és mire való?

A kovászt elsősorban kenyérfőzéshez használják. A vércukorszintet nem emeli meg hirtelen, mert a hosszú érési idő alatt a kovászban lévő mikroorganizmusok lebontják a szénhidrátokat, emiatt könnyebb megemészteni. Ennek az előemésztő fázisnak köszönhetően a gabonák ásványianyag tartalmához könnyebben hozzájut szervezetünk, nem beszélve arról, hogy semmilyen mesterséges adalékanyagot nem kell hozzáadni! A kovással készült kenyér hosszabb ideig megőrzi frissességét a benne természetesen keletkezett ecetsavnak köszönhetően. Több nap elteltével sem veszíti el rugalmas állagát, nem szárad ki vagy penészedik meg.

Hátránya

A kovászkészítés legnagyobb hátránya, hogy sok türelem és idő szükséges hozzá. A kovással készült kenyér tésztájának hosszú érési idő szükséges (több óra is lehet recepttől függően). A nem megfelelően tárolt és kezelt kovász pedig megpenészedhet vagy megromolhat. Az élesztőhöz képest nagyobb körültekintést és napokat is igényel az előállítása.

Miből áll a kovász?

A legegyszerűbb válasz az, hogy lisztből és vízből álló keverék. Természetesen ez a definíció nem teljesen pontos, hiszen a kovász lényege, hogy kb. 25-28 Celsius fokon a keverékben olyan mikroorganizmusok szaporodnak el, amelyek kedvező hatással bírnak a kenyér vagy más pékáru készítésére. A kovász egy élő massa, amit időnként etetni kell. Sokan még el is nevezik a saját kovászukat, de azt hiszem ez nem szükséges feltétele az elkészítésének.

A kovászkészítés lépései

1. lépés: Az előkészítés

Egy tiszta befőttes üvegben keverj össze 50 gr lisztet és 50 gr vizet. Fehér lisztet is használhatsz, de a legtöbb helyen rozslisztet ajánlanak. A különféle liszteknek más lehet a nedvszívó képessége (a receptet némileg módosíthatod ennek alapján) és kissé más ízt is kölcsönöznek az ételnek.

Csavarod rá lazán a tetőt és hagyd állni a keveréket 24 órára.

2. lépés: Etetés

24 óra után egy új, tiszta befőttes üvegbe vedd ki a korábbi masszából 50 grammot (a többire nem lesz szükséged) és adj hozzá 50 gr lisztet és 50 gr vizet. Keverd össze, majd újra hagyd állni egy napra.

3. lépés: Még több etetés

Ezután már 12 óránként kell etetned a fenti módszert ismételve a kovászkodat egészen a 7. napig.

4. lépés: Jöhet a sütés

A 8. napon kovászkod készen áll a használatra. Ekkor már biztosan érezni fogod kellemesen savanykás illatát és a masszában látni fogod a buborékokat. Az adagolása recepttől függően változik.

Létezik gluténmentes kovász is

A gluténmentes kovász készítéséhez használj barna rizslisztet. A rizslisztből készült ételeknél pedig számíts arra, hogy tömöttebb állagúak lesznek, mint búzából készült társaik. Ne lepődj meg azon se, ha a kovász nem lesz olyan sok buborékkal teli, mint a gluténos változatoknál.

Így tárold a kész kovászt

Hosszabb ideig nem fogod használni a kovászkod? Akkor vágódeszkára, tepszi hátuljára vagy más sík felületre tegyél sütőpapírt és kend szét rajta olyan vékonyan a kovászt, ahogyan csak tudod. Tedd félre száraz meleg helyre 2-3 napig, amíg elveszíti a nedvességtartalmát. Ha kész, akkor húzd le róla a sütőpapírt és törd apróbb darabokra (aprítógépet is használhatsz). A morzsalékot egy napi szárítás után elrakhatod vászonzacskóba vagy befőttes üvegbe.

### 6.3.Fermentálás

A bolti savanyúságokból üveges kiserelésben igen nehéz jót kapni, sokszor nem elég ropogós, punnyadt darabok vannak benne, vagy ha még finom is lenne, tele van tartósítószerrel, cukorral, meg csupa olyan adalékkal, amire semmi szükségünk. A piacokon kapható kimért "házi savanyúságok" (az se feltétlenül házi) már jobb választás, de én a hazaszállítással vagyok mindig gondban, még a dupla zacskó is csöpög, aztán ecet szag van az egész kocsiban...



Így esett, hogy elhatároztam csinállok friss zöldségekből házilag savanyúságot, amelyet sehol nem kapok.

Van benne: zellerszár, egy kis karfiol és répa, de bármi kerülhet bele: brokkoli, uborka, paprika, káposzta, zöld paradicsom, cukkini, málna, cékla...amit szerettek.

A teendő annyi, hogy a kiválasztott zöldségeket kisebb darabokra vágjátok, és jó szorosan beletömököditek egy üvegbe, majd nyakon öntitek a felforralt ecetes sós vízzel. És kibírjátok, hogy bármilyen szép, legalább 10 napig nem nyúltok hozzá :)

**Hozzávalók:** 2 db 750 ml-es befőttes üveghez

### **a pácléhez:**

- 750 ml víz
- 350 ml fehérborecet
- 50 g só
- zöldségek ízlés szerint: karfiol kis rózsáira szedve, sárgarépa zöldséghámozóval csíkokra szelve, zellerszár feldarabolva (A zöldségek mennyiségét nem tudom pontosan, attól függ mit használtok, lényeg, hogy jó szorosan tele legyenek az üvegek.)
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 piros chili paprika

A páclé hozzávalóit egy kis lábosban összeforraljuk.

Tegyünk minden üveg aljára 2 gerezd megroppantott fokhagyma gerezdet és fél chilipaprikát apróra vágva (ettől éppen csak pikáns lesz, de ha egyáltalán nem szeretnénk csípősre, akkor ez elhagyható).

Majd jó szorosan belepakoljuk az üvegbe a zöldségeket és nyakon öntjük a forró páclével (egy ujjnyi helyet hagyjunk az üveg peremétől) mielőtt az üveget lezárnánk 1 kk. olívaolajat csöpögtetünk még a tetejére.

Majd jó szorosan lezárjuk az üveget és legalább 10 napig hűvös helyen pihentetjük. Én 10 nap után nyitottam ki, finom volt nagyon, a sóssága tökéletes, kellemesen savanyú (ha valaki édesebben szereti, akkor persze a páclébe tehet egy kis cukrot, mi nem igényeltük), de akár 2-3 hétig is állhatott volna, mivel frissek voltak a zöldségek, így roppanósak maradtak.

## 6.4. Csontleves

Ezt bizony 48-72 órát főzni kell.

Hogyan?

A levesnek szánt csontokat, ami általában marhatérd ízületes és velős csont (NPK) Belerakom az edénybe felengedem szűrt vízzel.

Így natúr főzöm 70C fokon 2-3 napig.

Általában csütörtökön rakom oda és vasárnap kapcsolom le.

Minimális mennyiség párolog el. (Kb 2-3dl, de ez pótolható)



A kész alaplé t kimerem üvegekbe és amikor kihűlt fogyasztóba teszem.

Már így is fogyasztható és akinek gyomor, bél panaszai vannak, mint Neked is, ebben a tömény formában is érdemes fogyasztani.

Napi 3-5dl mehet, persze sőt érdemes hozzáadni ilyenkor.

Ezt az alaplé t használom fel a különböző levesek készítéséhez, ami bármi lehet.

Különböző húsokból, zöldségek, gomba stb.

Én 1 liter alaplé t szoktam adni az új leves készítéséhez.

Ez kb 1:3 arány lesz.

Majd ezt a kész levest ismét kimérve üvegekbe elrakom és napi szinten fogyasztjuk.

Mire is jó?

Gyomor, bél, ízület, izomzat na és persze a hangulatra.