

Májusi Okostányér receptek

Reggeli

Padlizsánkrém paradicsommal és purpur kenyérral

Hozzávalók 1 személyre

- 5dkg padlizsán
- 1dkg sárgarépa
- 2dkg vöröshagyma
- 1 csapott evőkanál olíva olaj
- só, bors ízlés szerint
- 1 teáskanál mustár
- 1 kisebb szelet purpur kenyér
- 100g paradicsom

A padlizsánt megmossuk, hosszában kettévágjuk, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük. Előmelegített sütőbe tesszük és kb. 25 perc alatt megsütjük. Amikor kihűlt a „húsát” lekaparjuk a héjáról. Közben az olajon üvegesre pároljuk a hagymát, és a megtisztított, vékonyra reszelt répát. Végül a padlizsánt összekeverjük a hagymás répával, ízesítjük sóval és mustárral. Friss paradicsommal és 1 szelet purpur kenyérral tálaljuk.

Tápanyagtartalom:

- 261 kalória
- 8g fehérje
- 27g szénhidrát
- 13g zsír

Ebéd

Tavaszi vagdalt pogácsa csirkemellből basmati rizzsel

Hozzávalók 4 személyre

- 25dkg csirkemell
- 2dkg vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 8dkg teljes kiőrlésű zsemle
- 1 kisebb tojás
- 20ml olíva olaj a sütéshez
- só és bors ízlés szerint

- 1 csapott kiskanál fűszerpaprika
- 150g fagyasztott vegyes zöldség (sárgarépa, zöldborsó, petrezselyem gyökér)
- 4dkg teljes kiőrlésű zsemlemorzsa vagy zabpehely
- 32dkg basmati rizs
- 20dkg fejes saláta

Elkészítés:

A vízbe áztatott és jól kinyomkodott zsemlet összedolgozzuk a darált hússal, a vegyes zöldséggel, a nyers tojással, a vöröshagymával és a zúzott fokhagymával. Fűszerezzük, sózzuk, majd vizes kézzel hosszúkás rudacskákat készítünk belőle, ezeket teljes kiőrlésű zsemlemorzsaiban megforgatjuk. A rudakat olajjal kikent tepsibe tesszük és előmelegített sütőben megsütjük. Basmati rizzsel és friss salátával tálaljuk.

Tápanyagtartalom (adagonként):

- 560 kalória
- 25,5g fehérje
- 84g szénhidrát
- 13g zsír

Uzsonna

Eperturmix

Hozzávalók 1 személyre

- 100g eper
- 200ml 1,5%-os tej (vagy növényi ital)
- 5g chia mag

Elkészítés:

A megmosott epret a hideg tejjel és a chia maggal összeturmixoljuk, magas pohárba töltve kínáljuk. Amennyiben nem találjuk így elég édesnek 1 teáskanál mézzel édesíthetjük.

Tápanyagtartalom:

- 163 kalória
- 9g fehérje
- 20g szénhidrát
- 5g zsír