

Ebéd

Zöldséges csirke saslik tzatzikivel és tepsiben sült újbургonyával

Hozzávalók 4 személyre:

A saslikhoz:

- 32dkg csirkemell
- 1 kisebb cukkini
- 1 kisebb padlizsán
- 1 közepes fej lilahagyma
- 1 piros kaliforniai paprika
- 2 ek olaj
- só és bors ízlés szerint

Tzatziki szósz:

- 1 kígyóuborka
- 6ek görögjoghurt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 marék kapor
- só és bors ízlés szerint

Tepsis újburgonya:

- 4db nagyobb újburgonya
- kevés olaj
- ízlés szerint só

Elkészítés:

Először készítjük el a tzatziki szószot, hogy amíg elkészül a saslik, addig összeérjenek az ízek a mártásban. Reszeljük le az uborkát, nagylyukú reszelőn, tegyük rá a joghurtot, nyomjuk bele a fokhagymát és ízesítsük sóval, borssal és friss kaporral. Alaposan keverjük össze és tegyük hűtőbe.

A burgonyát hámozzuk meg, vágjuk gerezdekre, tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe. Spriceljük meg kevés olajjal és enyhén sózzuk meg. Süssük 200 fokon 30 percig, amíg szépen megbarnul.

Vágjuk a csirkemellet és a zöldségeket kb. 2x2 cm-es kockákra. Tegyük mindent egy tálba öntsük rá az olajat és fűszerezzük ízlésünk szerint. Alaposan forgassuk át a kezünk segítségével az egészet, hogy minden kockára jusson olaj és fűszer majd szűrjük fel őket a húrkapálcára. Melegítsük elő a grill serpenyőt és közepes lángon süssük meg a nyársokat, ügyelve rá, hogy minden oldalát átsüssük.

A nyársakat tzatzikivel és sütőben sült burgonyával tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre számítva:

- 271 kcal
- 25g fehérje
- 10g zsír
- 20g szénhidrát

Vacsora

Zelleres túrókrém kovásztolt kenyérral

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg zsírszegény tehéntúró
- 1 dl 12%-os tejföl
- 10 dkg zeller
- só és bors ízlés szerint
- 4 szelet félbarna kovásztolt kenyér
- 30dkg paradicsom

Elkészítés:

A zellert hámozzuk meg, és kislyukú reszelőn reszeljük le. Villával törjük meg a túrókat, keverjük össze a tejföllel és keverjük bele a lereszelt zellert, sót és borsot. Tegyük hűtőbe legalább ½ órára, hogy összeérjenek az ízek. Félbarna kovásztolt kenyérral (pirított is lehet) és friss paradicsommal fogyasszuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre számítva:

- 240kcal
- 13g fehérje
- 4g zsír
- 38g szénhidrát

Reggeli

Granola meggyel és natúr joghurttal

Hozzávalók 4 személyre:

- 40dkg natúr joghurt
- 16dkg hozzáadott cukor mentes granola
- 20dkg meggy

Elkészítés:

Tegyük egy tálba a joghurtot, szedjük rá granulát és tegyük a tetejére a magozott meggyet. Ha édesebben szeretnénk enni, akkor tehetünk a tetejére egy kevés mézet.

Tápanyagtartalom 1 személyre számítva:

- 240kcal
- 6,5g fehérje
- 7g zsír
- 38g szénhidrát