

Reggeli

Tavaszcímó zöldséges-tojásos serpenyős egytálétel

Hozzávalók (4 személyre):

- 6 db tojás
- 1/4 kisebb fej kelkáposzta (vagy 4-5 fodros kel levél)
- 1 közepes póréhagyma
- 4-5 kisebb burgonya
- 1 evőkanál repce olaj
- só, bors, pirospaprika ízlés szerint
- kevés petrezselyem a tetejére (friss vagy szárított)

Elkészítés:

A burgonyát meghámozzuk, kisebb kockákra vágjuk, és sós vízben majdnem puhára főzzük. Egy nagyobb serpenyőben az olajat felhevítjük, hozzáadjuk a vékony karikákra vágott póréhagymát, és pár percig pirítjuk. Hozzáadjuk a csíkokra vágott kelkáposztaleveleket, megszórjuk pirospaprikával, és pár perc alatt megpuhítjuk. Belekeverjük a főtt burgonyát, sózzuk, borsozzuk, majd a tetejére ütjük a tojásokat. Lefedve addig sütjük, amíg a tojások megdermednek. Tálalás előtt megszórjuk friss petrezselyemmel.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 238 kcal
- 12,3 g fehérje
- 10 g zsír
- 23,8 g szénhidrát

Uzsonna

Almás-diós zabpelyhes muffin

Hozzávalók (12 darabhoz):

- 1 nagyobb alma (reszelve)
- 2 db tojás
- 100 g zabpehely
- 100 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál fahéj
- 50 g dió (durvára vágva)
- 50 ml natúr joghurt
- 2-3 evőkanál méz vagy juharszirup
- 50 ml növényi olaj (pl. repce vagy napraforgó)
- egy csipet só

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra, és bélelj ki egy muffin tepsit papírkapszlikkal! Egy nagy tálban keverd össze a zabpelyhet, lisztet, sütőport, fahéjat, diót és sót! Egy másik tálban verd fel a tojásokat, add hozzá az olajat, joghurtot, mézet és a reszelt almát! Öntsd a nedves hozzávalókat a szárazhoz, és óvatosan keverd össze! Nem baj, ha kicsit darabos marad. Kanalazd a tésztát a muffin formákba, és süsd 20-25 percig, amíg a teteje aranybarna nem lesz! Hútsd ki, és már fogyasztható is!

Tápanyagtartalom 1 muffinban:

- 152 kcal
- 4,2 g fehérje
- 7,6 g zsír
- 16,5 g szénhidrát

Vacsora

Balzsamecetes párolt káposzta pirított magvakkal és sajttal

Hozzávalók (4 személyre):

- 1 kisebb fej lilakáposzta
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, bors ízlés szerint
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1 teáskanál fűszerkömény
- 4 evőkanál balzsamecet
- 2 evőkanál méz
- 50 g magkeverék (pl. tökmag, kesudió)
- 100 g feta sajt (vagy más morzsolható sajt, pl. kecskesajt)

Elkészítés:

A káposztát vékony csíkokra vágjuk. Egy nagy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat, majd hozzáadjuk a káposztát. Sózzuk, borsozzuk, és megszórjuk a római köménnyel és a fűszerköménnyel. Közepes lángon, folyamatos kevergetés mellett pároljuk a káposztát, amíg enyhén meg nem puhul, de még roppanós marad. *Ha szükséges, kevés vizet öntsünk alá!* Ezután keverjük össze a balzsamecetet és a mézet, öntsük rá a káposztára, majd további 2-3 percig pároljuk, hogy az ízek összeérjenek! Közben a magkeveréket egy száraz serpenyőben, alacsony lángon, folyamatos kevergetés mellett illatosra pirítjuk. A kész káposztát tálra tesszük, megszórjuk a pirított magvakkal, majd rámorzsoljuk a sajtot. Langyosan és hidegen is tálalhatjuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 286 kcal
- 8,9 g fehérje
- 16,7 g zsír
- 24,3 g szénhidrát