

Reggeli

Medvehagymás túrókrém teljes kiőrlésű pirítóssal

Hozzávalók (4 személyre):

- 250 g félszíros túró
- 100 g natúr joghurt
- 1 csokor medvehagyma
- 1 csipet só
- ízlés szerint bors
- 1 tk citromlé
- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 400 g friss zöldség (pl.: uborka, paradicsom)

Elkészítés:

A medvehagymát megmossuk, leitatjuk és apróra vágjuk. A túró villával összetörjük, hozzákeverjük a joghurtot, a citromlevet és ízesítjük sóval, borssal. Beleforgatjuk az aprított medvehagymát. A teljes kiőrlésű kenyeret megpirítjuk és megkenjük a túrókrémmel. Friss zöldségekkel tálalva fogyasztjuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 194 kcal
- 14,9 g fehérje
- 5,7 g zsír
- 20,5 g szénhidrát

Ebéd

Tavaszi zöldségleves

Hozzávalók (4 személyre):

- 2 sárgarépa
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 kis zeller
- 1 db karalábé
- 100 g zöldborsó
- 1/2 póréhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1,2 l víz
- ízlés szerint só és bors
- egy csipet sáfrány
- 1 kis csokor petrezselyem

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk és apró kockákra vágjuk. Az olajon megfuttatjuk a póréhagymát és fokhagymát, majd hozzáadjuk a többi zöldséget. Érdeemes addig pirítani, amíg a répa elkezd karamellizálódni, ilyenkor a színanyag, az íz is sokkal intenzívebb tud lenni, ezzel feldobva a levesünket. Felöntjük vízzel, sózzuk, borsozzuk, teszünk bele egy kis sáfrányt és kb. 20-25 perc alatt készre főzzük. Friss petrezselyemmel megszórva tálaljuk. Ízlés szerint tehetünk bele egy kis levestésztát is, például eperlevelet.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 93 kcal
- 3,7 g fehérje
- 2,9 g zsír
- 12,5 g szénhidrát

Gombás-tejszínes csirkemell barna rizzsel

Hozzávalók (4 személyre):

- 400 g csirkemell
- 250 g csiperkegomba
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 200 ml 10%-os főzőtejszín
- 1 ek olívaolaj
- 200 g barna rizs
- ízlés szerint só és bors
- 1 csipet kakukkfű

Elkészítés:

A csirkemellet csíkokra vágjuk, sózzuk, borsozzuk. A hagymát apróra vágjuk, majd olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a szeletelt gombát, átfuttatjuk, amíg összeesik. Beletesszük a csirkemellet, majd amikor kifehéredett, hozzáöntjük a tejszínt és a kakukkfűvet. A rizst kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük, és a gombás csirke raguval tálaljuk.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 438 kcal
- 33,5 g fehérje
- 13 g zsír
- 46,2 g szénhidrát

Vacsora

Bulguros tavaszi vitaminaláta

Hozzávalók (4 személyre):

- 1 db fejes saláta
- 1 csokor retek
- 1 közepes kígyóuborka
- 1 kisebb sárgarépa
- 4 db főtt tojás
- 50 g dió (durvára vágva)
- 100 g feta sajt (morzsolva)
- 100g bulgur

Öntet:

- 3 ek olívaolaj
- 1 ek citromlé
- 1 tk méz
- 1 tk mustár
- 1 gerezd fokhagyma (reszelve)
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

A bulgurt kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük, majd hagyjuk kihűlni, amíg összeállítjuk a salátát. A salátát megmossuk, falatnyi darabokra tépkedjük. A retket, uborkát és sárgarépát vékonyra szeleteljük. A tojást megfőzzük, majd cikkekre vágjuk. A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, durvára vágjuk. Az öntet hozzávalóit összekeverjük egy kis tálban. Az összetevőket egy nagy tálban összeforgatjuk, bele keverjük a kihűlt bulgurt, majd a tetejére morzsoljuk a fetát és megszórjuk dióval.

Tápanyagtartalom 1 személyre:

- 404 kcal
- 16,4 g fehérje
- 26 g zsír
- 27 g szénhidrát