

HAGYMALEVES

30 dkg vöröshagyma	120 kcal
1 dkg fokhagyma	13
1 ek zellerkrémleves por	35
só, bors	össz.: 168 kcal

A felszeletelt hagymát kevés ételízesítő vízben megpároljuk. Hagyjuk kissé lepirulni, úgy, hogy egy kicsit barnás színt kapjon, de ne égjen le. A tűzről levéve hozzákeverjük a levesport, kevés vízzel felöntjük, hozzáadjuk a zúzott fokh-t és a fűszereket. A tűzre visszatéve átkeverjük és lassan felöntjük a maradék vízzel. Addig főzzük, míg a hagyma meg nem puhul. Citrommal ízesíthetjük.

UBORKALEVES

15 dkg kígyóubi	11 kcal
5 dkg retek	7
3 dkg újhagyma	6
1 ek kefir	6
	össz.: 30 kcal

1 gerezd fokh. só, bors, citromlé, kapor, vagy petrus, ételízesítő

A hozzávalókat lereszeljük, fűszerezzük, majd a zúzott fokh-val és kefirrel elkeverjük. Ha kell, kevés vízzel hígítjuk és pár csepp citromlevet is adhatunk hozzá. Rövid időre hűtőbe tesszük és apróra vágott kaporral, vagy petrussal díszítve fogyasztjuk.

ZELLERES KARFIOL LEVES

20 dkg karfiol	50 kcal
10 dkg zeller	30
1 szál újhagyma	2
0,5 dl kefir	6
citromlé, só, bors, ételízesítő, petrus, 1 gerezd fokh.	össz.: 88 kcal

A karfiolt a zellerrel 5 dl ételízesítős vízben megfőzzük, hozzáadjuk az újhagymát, citromlevet, sózzuk, borsozzuk. Ha minden megpuhult, a hagymát kidobhatjuk, elkeverjük a levesben a kefirrel, petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

FOKHAGYMÁS LASKAGOMBA LEVES

10 dkg laskagomba	40
2 dkg újhagyma szárával	4
3 dkg vöröshagyma	12
8 dkg cukkini	16
1 ek joghurt	6
3 gerezd fokh. só, bors, petrus, babérlevél, 6 dl alaplé	össz.: 78 kcal

A vöröshagymát felaprítjuk, sózzuk, kevés alaplében pároljuk. Hozzáadjuk a szeletelt gombát, újhagymát, zúzott fokh-t, babért, fűszerezzük, fedő alatt néhány percig pároljuk. A felkockázott cukkinit a félig főtt gombához adjuk, felöntjük a maradék alaplével, készre főzzük. Tálaláskor belekeverjük a joghurtot, petrezselyemmel meghintjük.

BROKKOLI KRÉMLEVES

30 dkg brokkoli	75 kcal
1 ek kefir	6
1 gerezd fokhagyma, só, bors, szerecsendió, petrus	össz.: 81 kcal

A brokkolit az ételízesítős 3 dl vízben puhára főzzük, hozzáadjuk a zúzott fokh-t, fűszerezzük, ha kissé kihűlt, pépesítjük. Hozzákeverjük a kefirrel és petrezselyemmel megszórva tálaljuk.

SÜLT HAL ZÖLDSÉGÁGYON

10 dkg fogas filé	84 kcal
5 dkg vöröshagyma	40
10 dkg paradicsom	20
5 dkg zöldpaprika	20
10 dkg padlizsán	40
só, bors, 1 gerezd fokh. kakukkfű, citromlé, alaplé	
	össz.:204 kcal

TÖLTÖTT HECK

10 dkg heck filé	90 kcal
10 dkg sárgarépa	30
5 dkg gomba	20
10 dkg főtt spenót	15
5 dkg főtt karfiol	12
só., bors, petrus, szerecsendió	
	össz.: 167 kcal

A hal hasüregét meglocsoljuk citrommal, besózzuk, borsozzuk. A eszelt sárgarépát a feldarabolt gombával petrussal, főtt spenóttal és karfiollal összekeverjük, fűszerezzük és a masszát a hal hasába töltjük. Tűzálló tálon kis vizet aláöntve forró sütőben ropogósra sütjük.

HÚSLEVES

2 dl húslé	70
10 Dkg csirkemell	100
30 dkg vegyes zöldség	75

össz: 245 kcal/ adag
fűszerezés tetszés szerint!

TEPSIS ZÖLDSÉGES HAL

10 DKG harcsa	80 kcal
7 dkg gomba	28
3 dkg vöröshagyma	12
10 dkg paradicsom	20
10 dkg cukkini	40
1 gerezd fokh. ételízesítő, bazslikom, citromlé, só, bors	
össz.:	180 kcal

A felaprított hagymát kevés vízben megpároljuk, hozzáadjuk a zúzott fokh-t szeletelt gombát pár percig főzzük, fűszerezzük. Ráfektetjük a halszeleteket, pár csepp citrommal meglocsoljuk és fedő alatt 2 percig pároljuk, majd a tetejére halmozzuk a csíkokra vágott cukkinit és lefedve további 5 percig pároljuk. A fedőt levesszük, az egészet befedjük a felkarikázott paradicsommal és a serpenyőt forró sütőbe téve kb. 10 perc alatt megsütjük.

PADLIZSÁNTORONY CSIRKEMELLEN

7 dkg csirkemell (2 szelet)	70
10 dkg padlizsán (3 vastag szelet)	40
10 dkg paradicsom	20
1 gerezd fokh. alaplé, citromlé, só, bors, bazsalikom	
össz.:	130 kcal

A két szelet húst egyik oldalán 1 ek alaplében megsütjük, aztán megfordítjuk, hogy a nyers oldala legyen a serpenyő alján. Rátesszük a padlizsánkarikát, rá a paradicsomot. Egy kisebb tálba aprítjuk a fokh-t, rátépkedjük a bazsalikomot, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk pár csepp citromlével, átfogatjuk és ráhalmozzuk a padlizsán tornyocskákra. Sütőben jól átsütjük.

KAPROS SALÁTAÖNTET

1 dkg apróra vágott kapor	6 kcal
1 ek kefir	6 kcal
1 gerezd zúzott fokhagyma	össz.:
	12 kcal

Összekeverve salátákhoz, húsekhez adhatjuk.

KARALÁBÉ FŐZELÉK

30 dkg karalábé	75 kcal
1 ek kefir	7
1 dl tej	60
só, ételízesítő, petrus	össz.: 142 kcal

A felkockázott karalábét sós vízben puhára főzzük, ha a levét már majdnem elfőtte ízesítjük és tejjel elkevert kefirrel öntünk hozzá. Összeforraljuk, petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

SÓSKA SZÓSZ

40 dkg sóska	80 kcal
0,75 dl joghurt	45
1 tojás	70
só, bors, ételízesítő	össz.: 195 kcal/3 adag

A sóskaételízesítővel kevert vízben puhára pároljuk, felöntjük 2 dl vízzel, sózzuk, borsozzuk és a tojással elkevert joghurttal besűrítjük. Aki édesen szereti, édesítőt adhat hozzá.

SPENÓT

1 cs. Mélyhűtött spenót (40 dkg)	104 kcal
1 dl tej	60
1 tojás	70
só, bors, 1 gerezd fokh. Ételizes.	Össz.: 294 kcal/2 adag

A spenótot kinyomkodjuk, a tejjel fokhagymával és a fűszerekkel megfőzzük, végül a tojást kissé felverjük és a forró főzelékbe keverjük. Kissé összeforralva tálaljuk.

VEGYES FŐZELÉK

10 dkg zöldborsó	90 kcal
10 dkg sárgarépa	30
10 dkg karalábé	25
1 dl tej	60
só, bors, petrezselyem, ételízesítő	össz.: 205 kcal/2 adag

A felkockázott zöldségeket annyi, ételízesítővel kevert vízben, hogy éppen ellepje. Ha megpuhultak, fűszerezük és 2 evőkanálnyit kivesszünk belőle, azt botmixerrel pépesítjük, 1 dl tejjel elkeverjük és a forró főzelékbe öntjük, összeforraljuk, petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

KELKÁPOSZTA FŐZELÉK ZELLERREL

50 dkg kelkáposzta	125 kcal
10 dkg zeller	25
1 dl kefir	60
1 gerezd fokh, só, bors, köménymag, piros paprika, ételízesítő	

össz.: 210 kcal/2 adag

A kelkáposztát feldaraboljuk és annyi ételízesítő vízben félpuhára főzzük, ami épp ellepi. A zellert felkockázva a káposztához adjuk. Ízesítjük és puhára főzzük. A kefirrel elkeverjük a zúzott fokhagymával és a kész főzeléket behabarjuk vele.

ZÖLBORSÓ FŐZELÉK

30 dkg zöldborsó	270 kcal
só, ételízesítő, petrezselyem	
3 ek kefir	
2 adag	össz.: 135 kcal/1 adag

A borsót kb. 2 dl ételízesítővel kevert vízben puhára főzzük. 2 ek-nyit kivesszünk belőle, ezt pépesítjük, elkeverjük 3 ek kefirrel, majd a forró főzelékbe tesszük, így sűrítjük. Fűszerezük, petrezselyemmel meghintjük tálaláskor.

TÖKFŐZELÉK

40 dkg gyalult tök	160 kcal
0,5 dl tej	30
0,5 dl joghurt	30
3 dkg újhagyma	6
2 dkg paradicsom	4
só, bors, ételízesítő, p.paprika, kapor, citromlé	össz.:230 Kcal/2 adag

A hagymát kevés ételízesítés vízben megpároljuk, rátesszük a gyalult tököt, fűszerezzük, pár csepp citromlével meglocsoljuk, hogy a szép zöld színe megmaradjon., Beletesszük a paradicsomot, csipet p.paprikát. Felöntjük tejjel, ha kell még vízzel és puhára főzzük. A joghurtban elkeverjük a finomra vágott kaporot és a forró főzelékbe öntve összeforraljuk.

TÚRÓVAL TÖLTÖTT CUKKINI

30 dkg bébi cukkini	120 kcal
10 dkg sovány tehéntúró	76
2 ek joghurt	13
Kapor , só, bors	össz.: 209 kcal/ 2 adag

A cukkinit hosszában kettévágjuk, belsejüket kikaparjuk. A cukkini húst fűszeres vízben megpároljuk, hűlni hagyjuk. A cukkinikat tűzálló tálon sózzuk és kevés vízzel forró sütőben pár percig elősütjük. Ne legyen túl puha! A túrót a cukkini hússal, kaporral, 1 ek joghurttal elkeverjük és megtöltjük a cukkinikat. Tetejüket megkenjük a maradék joghurttal és kp meleg sütőben átsütjük.

NYÁRIAS GOMBAPÖRKÖLT

20 dkg gomba	70 kcal
5 dkg paradicsom	10
1 dkg zöldpaprika	2
5 dkg újhagyma szárral	10
1 gerezd fokh., só, bors, bazsalikom, p.paprika, alaplé	össz.: 92 kcal

A felkarikázott hagymát alaplében megpároljuk, hozzáadjuk a szeletelt gombát, zúzott fokh-t, zöldpaprikát, paradicsomot felkockázva. Fűszerezzük, készre főzzük.

PADLIZSÁN RAGU

25 dkg padlizsán	100 kcal
5 dkg sárgarépa	15
5 dkg zeller	12
5 dkg újhagyma	10
5 dkg paradicsom	10
1 gerezd fokh. só, bors, bazsalikom, alaplé	össz.: 147 kcal

Az apróra vágott újhagymát az alaplében puhára pároljuk. hozzáadjuk a kockára vágott sárgarépát (közben öntsünk alá vizet, hogy le ne süljön!) és tovább pároljuk. Amikor már majdnem puha, hozzáadjuk a felkockázott padlizsánt és a hámozott paradicsomot, a zúzott fokh-t. Fűszerezük, ha kell, vizet öntünk alá és készre főzzük. Tálaláskor megszórjuk bazsalikommal.

GOMBÁS SZÓSZ

20 dkg gomba	80 kcal
10 dkg újhagyma, szárral együtt	10
1 dl joghurt	60
só, bors, citromlé, 1 gerezd fokh. alaplé	össz.: 150 kcal

Az apróra vágott újhagymát és fokh-t az alaplében feltesszük főni. Pár perc múlva hozzáadjuk a felszeletelt gombát és az egészet puhára pároljuk. Ha megpuhult, joghurttal ízesítjük, de ezzel már csak összeforraljuk. Pár csepp citromlével meglocsolva tálaljuk.

KARFIOLKRÉM

30 dkg karfiol	75 kcal
1 tojás sárgája	58
1 dl kefir	60
	össz.: 193 kcal
1 gerezd fokh. só, bors, ételízesítő, citromlé, petrus	

A karfiolt ételízesítés vízben megfőzzük, kiszedve hűlni hagyjuk, majd pépesítjük. A főtt tojás sárgáját a kefirrel simára keverjük, sóval, borssal, citromlével ízesítjük. A karfiolhoz adjuk a kefires szószot, megszórjuk petrezselyemmel. Grillezett húsokhoz, nyers zöldséghez, mártogatónak is finom.

PADLIZSÁN BAZSALIKOMOS PARADICSOMMAL

20 dkg padlizsán		80 kcal
10 dkg paradicsom		20
2 dkg újhagyma, szár nélkül		4
bazsalikom, só, bors., 2gerezd fokh.	össz.:	104 kcal

A paradicsomot és újhagymát apró kockákra vágjuk és egy tálba tesszük, rászórjuk a zúzott fokh-t, az apróra tépkedett bazsalikomot, sózzuk, borsozzuk, az egészet alaposan átkeverjük, hogy az ízek összeérjenek.

A paradicsomot ujjnyi karikákra vágjuk és teflon serpenyőben mindkét oldalát megsütjük. A paradicsomos ragut halmozzuk a forró padlizsán szeletekre és tálaljuk. Párolt, vagy grillezett húsok mellé kitűnő köret.

BROKKOLI FELFÚJT

30 dkg brokkoli		75 kcal
1 db tojás		70
0,5 dl joghurt		30
	össz.:	175 kcal
1 gerezd fokh. só, bors, petrus, szerecsendió, ételízesítő		

A brokkolit ételízesítő vízben puhára főzzük. Ha kihűlt, turmixoljuk, hozzákeverjük a tojás sárgáját, a joghurtot, a zúzott fokh-t, fűszereket, végül óvatosan beleforgatjuk a felvert fehérjét. Kis tálkát bevizezünk, megszórjuk petrezselyemmel (úgy, hogy a petrezselyem levélké a tál oldalán maradjanak) és beleöntjük a brokkoli pürét. Vízzel felöntött tepsibe állítjuk és forró sütőben megsütjük.

TAVASZI LECSÓ BÉBI CUKKINIVEL

10 dkg zöldpaprika	20 kcal
10 dkg cukkini	40
5 dkg paradicsom	10
5 dkg vöröshagyma	20
össz.:	90 kcal

1 gerezd fokhagyma, kapor, alaplé, p.paprika, só, bors
Az alaplében megpároljuk a felszeletelt hagymát, hozzáadjuk a zöldpaprikát cukkinit és fedő alatt tovább pároljuk.. A tűzről levéve megszórjuk p.paprikával, vizet öntünk alá, átkeverjük, sózzuk, borsozzuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokh-t, paradicsomot és készre főzzük. Vágott kaporral ízesítve tálaljuk.
(cukkini helyett lehet tök, padlizsán, vagy patisszon is)

ZELLERES KARFIOL

35 dkg karfiol	87 kcal
10 dkg zeller	25
1 db főtt tojás	70
0,5 dl joghurt	70
0,5 dl tej	30
só, bors, újhagymaszár, petrus, alaplé	össz.: 282 kcal/2 adag
	141 kcal/adag

Alaplében megfőzzük a rózsáira szedett karfiolt és a felszeletelt zellert, majd leszűrve tűzálló tálra rétegezzük és főtt tojás karikákkal borítjuk.. Megszórjuk zöldekkel és a tejjel elkevert joghurttal leöntve forró sütőben megsütjük.
Salátával, hússal finom étel.

RAKOTT ZELLER TÚRÓVAL

30 dkg zeller	75kcal
5 dkg sovány tehéntúró	50
0,5 dl joghurt	35
só	
össz.:	160 kcal

A főtt zeller szeleteket tűzálló tálba terítjük. A túrót elkeverjük a joghurttal, tejjel, sózzuk és a zellerre öntjük, forró sütőben megsütjük.

FASÍRT (sütőfóliában)

30 dkg darált pulykamell	300 kcal
10 dkg hagyma	40
30 dkg gomba (abálva)	117
2 tojás	140
fokhagyma, fűszerek	össz.:597 kcal

ebből 10 dkg: 75 kcal + 2x annyi zöldség szükséges

RAKOTT KEL

1 kg kelkáposzta forrázva	250 kcal
30 dkg darált pulykamell	300
10 dkg hagyma	40
30 dkg gomba	120
2 dl kefir	120
össz.:	830 kcal/5 adag 1 adag 166 kcal

SZÉKELYKÁPOSZTA

30 dkg pulykamell	300 kcal
10 dkg hagyma	40
5 dkg paradicsom	10
5 dkg zöldpaprika	10
3-5 ek víz, Delikát, p.paprika	
70 dkg savanyú káposzta	140
1,5 pohár víz	össz.:500 kcal/adag
ez 3 adagra osztva: 166 kcal/adag	

ZÖLDBABOS CSIRKEPÖRKÖLT

30 dkg csirkemell	300 kcal
10 dkg hagyma	40
10 dkg paradicsom	20
10 dkg zöldpaprika	20
3-5 ek víz, Delikát, P.paprika	
60 dkg zöldbab	180
1,5-2 pohár víz	össz.:560 kcal/3 adag

ez 3 adagra osztva 186 kcal/adag