

MINTAÉTREND

(2000 kcal, flexitáriánus, téli nyersanyag-válogatás)



1.nap

Reggeli: Rukkolás melegszendvics

Hozzávalók:

- 2 szelet (80 g) teljes kiőrlésű kovászos kenyér
- 20 g sűrített paradicsom
- só, bors, bazsalikom
- 60 g mozzarella sajt
- maréknyi rukkola
- maréknyi kockaparadicsom vagy 1-2 nagy paradicsom (kb. 100 g)



Elkészítés:

A kenyeret megkenjük a sűrített paradicsommal, megszórjuk sóval, borssal, és friss vagy szárított bazsalikommal, rátesszük a vékonyra vágott mozzarella szeleteket, néhány rukkola levelet, majd a másik szelet kenyeret és melegszendvics sütőben készre sütjük. Friss paradicsommal tálaljuk.

Tízórai: Almás fahéjas zabkása

Hozzávalók:

- 200 g alma (1 átlagos db)
- 2 evőkanál zabpehely (25 g)
- fahéj
- 1 teáskanál lenmag (5 g)

Elkészítés:

A zabpehelyt elkeverjük a lenmaggal és kevés vízzel elkezdjük főzni. Az almát kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd hozzáadjuk a zabhoz, megszórjuk fahéjjal, krémesre főzzük. Tálaláskor díszíthetjük fahéjjal és extra almakockákkal. (Főzés nélkül is elkészíthető.)

Ebéd: Sárgarépatócsni zöldfűszeres mártogatóssal, színes sült zöldségekkel

Hozzávalók:

Tócsnihoz:

- 200 g sárgarépa
- 1 tojás
- 30 g zabliszt
- só, bors, petrezselyem
- 1 evőkanál olívaolaj a sütéshez
- Mártogatóshoz:
- 80 g natúr joghurt
- 1 fokhagymagerezd
- só, bors
- petrezselyem vagy más zöldfűszer





Zöldségekhez:

- 100 g édesburgonya
- 100 g cékla
- 50 g sárgarépa
- 50 g lilakáposzta
- 30 g lilahagyma
- 1 teáskanál olívaolaj a sütéshez
- só, bors, zöldfűszerek ízlés szerint

Elkészítés:

A zöldségeket meghámozzuk, apró kockákra vágjuk majd egy hőálló sütőtálba halmozzuk őket. Fűszerezük, meglocsoljuk egy kevés olívaolajjal, majd betesszük a sütőbe. Letakarva (alufóliával vagy egy tepsivel) sütjük 45 percig, majd levesszük a fóliát, átkeverjük és további 10 percig sütjük. Eközben a répát meghámozzuk és lereszeljük. Hozzáadjuk a tojást, a fűszereket és a lisztet, majd jól elkeverjük. Egy vékonyan kiolajozott serpenyőt felforrósítunk, majd egy evőkanálnyi répás masszát teszünk rá, kanál segítségével enyhén lelapítjuk, formázzuk és pár perc alatt megsütjük mindkét oldalukat. Tálaláskor a tócsnik mellé halmozzuk a sült zöldségeket és a fűszerekkel elkevert joghurttal tálaljuk.

Uzsonna: Körte dióval

Hozzávalók:

- 250 g körte
- 20 g dió

Elkészítés:

A körtét megmossuk, felvágjuk, majd a frissen tört dióval együtt tálaljuk.

Vacsora: Kuskusz tabbouleh Garden Gourmet Vegan Nuggetssel, tahinivel

Hozzávalók:

- 50 g kuskusz
- 200 g paradicsom
- 50 g uborka
- maréknyi petrezselyem
- 1 szál újhagyma
- citromlé
- só, bors
- olívaolaj
- 10 g tahini
- 1 adag (fél csomag) Garden Gourmet Vegan Nuggets



Elkészítés:

A kuskusz elkészítéséhez a vizet felforraljuk a sóval és az olívaolajjal. Beleöntjük a kuskuszt, elkeverjük, és azonnal levesszük a tűzről (nem kell főzni). Lefedjük, és 5-7 percig pihentetjük. Ha kihűlt, hozzáadjuk az apró kockákra vágott paradicsomot, kígyóborkát, újhagymát, a felaprított petrezselymet és ízesítjük olívaolajjal, kevés sóval, citromlével. Közben a vegán nuggetseket 200 °C-ra előmelegített sütőben 7-9 perc alatt süssük ropogósra. Tálaláskor halmozzuk a tányérba a kuskuszos saláta alapot, tegyük rá a vegán nuggetseket és vékonyan "locsoljuk" meg a tahinivel.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 1969 kcal Fehérje: 79 g Zsír: 73 g Szénhidrát: 246 g

2. nap

Reggeli: Málnás zabkása mandulával

Hozzávalók:

- 60 g zabpehely
- 1 teáskanál chia mag (5 g)
- 15 g mandulapehely
- 150 g friss vagy fagyasztott málna

Elkészítés:

A zabpehelyt elkeverjük a chia maggal, felöntjük annyi forró vízzel amennyi ellepi, majd hagyjuk állni néhány percig. Hozzákeverjük a friss vagy fagyasztott málnát, majd a tetejét díszítjük mandulával és néhány szem málnával.

Tízórai: Házi magos keksz mandarinnal

4 db házi magos keksz

3 db mandarin (150 g)

Hozzávalók a magos kekszhez (egész adag, kb. 2 tepsi, 50 db)

- 300 g zabpehely
- 1 kávéskanál szódabikarbóna
- 1 teáskanál őrölt római kömény
- 1 teáskanál só
- 1 evőkanál olívaolaj
- 2 dl víz
- 15 g szezám-mag (1 evőkanál)
- 15 g lenmag (1 evőkanál)
- 15 g napraforgómag (1 evőkanál)



Elkészítés:

A száraz hozzávalókat összekeverjük, hozzáadjuk az olajat és a vizet, majd jól elkeverjük és hagyjuk egy kicsit állni. A masszából diónyi golyókat formázunk, majd a sütőpapíron ellapítjuk. 180-200 fokos sütőben 10 perc alatt készre sütjük.

Ebéd: Garden Gourmet Vegan Schnitzel, zöldborsófőzelék

Hozzávalók:

- 1 adag (fél csomag) Vegan Schnitzel
- Zöldborsófőzelékhez:
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 300 g zöldborsó
- 1 dl 1,5%-os tej
- 1 csapott evőkanál durumliszt (kb. 10 g)
- só, bors, friss petrezselyem

Elkészítés:

A Vegan Schnitzel szeletet 180 °C-ra előmelegített sütőben 9-11 percig sütjük. A zöldborsófőzelékhez a borsót megforgatjuk az olajon, majd felöntjük kevés vízzel és puhára pároljuk. Amikor a borsószemek megpuhultak, megszórjuk a liszttel, elkeverjük, majd felöntjük a tejjel és összeforraljuk. Néhány percig alacsony lángon tovább főzzük. Tálaláskor a kész Vegan Schnitzel szelettel kínáljuk.

Uzsonna: Eper pohárkrém

Hozzávalók:

- 200 g eper
- 150 g görög joghurt
- 100 g banán

Elkészítés:

Az epret mikrohullámú sütőben vagy tűzhelyen pár perc alatt felfőzzük darabos lekvár állagúra, majd hozzákeverjük a görög joghurtot. Poharakba halmozzuk, tetejét a megmaradt eperrel és a felkarikázott banánnal díszítjük.

Vacsora: Tonhalkrémes szendvics

Hozzávalók:

- 80 g tonhal (sós lében lévő)
- 20 g 12%-os tejföl
- só, bors, citrom, petrezselyem
- maréknyi madársaláta
- 50 g kígyóuborka
- 100 g paradicsom
- 100 g teljes kiőrlésű kenyér
- kevés balzsamecetkrém



Elkészítés:

A tonhalat lecsöpögtetjük, majd egy tálban elkeverjük a tejföllel, sóval, borssal, kevés citromlével és petrezselyemmel. Megkenjük vele a kenyérszeleteket és a tányérra halmozzuk. A tányér másik felére tesszük a salátát, az apróra vágott uborkát és a paradicsomot, majd citromlével és balsamecetkrémmel ízesítjük.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 1955 kcal Fehérje: 101 g Zsír: 60 g Szénhidrát: 230 g

3. nap

Reggeli: Nyitott szendvics 4 perces tojással

Hozzávalók:

- 2 szelet rozskenyér (kb. 80 g)
- 10 g sajtkrém
- 2 db tojás
- maréknyi rukkola
- 1-2 db retek (kb. 50 g)
- 50 g kígyóuborka

Elkészítés:

A tojásokat feltesszük főni, majd forrástól számítva 4 perc múlva levesszük és hideg víz alá tesszük. A kenyereket megkenjük sajtkrémmel, ráhalmozunk egy kevés rukkolát. A meghámozott tojásokból vékony szeleteket vágunk a kenyéren és szépen elrendezzük. A tojás szeletek közé egy-egy vékony szelet retek és uborkát helyezünk. Friss petrezselyemmel szórjuk.

Tízórai: Erdei gyümölcsös túrókrém

Hozzávalók:

- 200 g fagyasztott erdei gyümölcs
- 100 g sovány túró
- 100 g natúr joghurt
- 15 g kesudió

Elkészítés:

Az erdei gyümölcsöt felengedjük mikrohullámú sütőben vagy tűzhelyen, felét pürésítjük. A túró simára keverjük a joghurttal, majd hozzákeverjük a pürésített gyümölcsöt. Poharakba halmozzuk, tetejét a megmaradt gyümölccsel és a kesudióval díszítjük.

Ebéd: Rakott brokkoli

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 500 g darált pulykamell



- Eső, bors, fűszerpaprika
- 25 g sűrített paradicsom
- 280 g basmati rizs (1 bögre)
- 2 csokor brokkoli
- 2 dl 12%-os tejföl

Elkészítés:

A rizst mérjük ki, majd tegyük fel főni kétszeres mennyiségű enyhén sós vízzel. Hagyjuk, hogy felforrjon a víz, majd tegyük rá a fedőt és zárjuk el a tüzet alatta. Vízgőz fölött pároljuk puhára a rózsáira szedett, megmosott brokkolit. Egy serpenyőben kevés olajon dinszteljük meg az apróra vágott hagymát, majd adjuk hozzá a darált húst, fűszerezzük sóval, borssal, fűszerpaprikával és sűrített paradicsommal, majd öntsünk rá kevés vizet és fedő alatt pároljuk puhára kb. 10-15 perc alatt. A kész húshoz, keverjük hozzá a rizst. Egy hőálló sütőtál aljára rétegezzük a brokkolirózsák felét, majd tegyük rá a rizses húst, végül tegyük rá a brokkoli másik felét. Tetejét kenjük meg tejföllel, majd tegyük az előmelegített 180 fokos sütőbe és 25-30 perc alatt süssük aranybarnára.

Uzsonna: Almás répasaláta

Hozzávalók:

- 200 g alma
- 200 g sárgarépa
- fél citrom leve

Elkészítés:

Az almát és a répát hámozzuk meg, majd reszeljük le nagy lyukú reszelőn és adjuk hozzá egy fél citrom levét. Keverjük jól át, hagyjuk egy fél órát állni és tálalhatjuk is.

Vacsora: Csicseri lepény salátával, sajttal

Hozzávalók:

- 60 g csicseriborsó liszt
- só, bors, petrezselyem
- 10 g olaj
- 30 g jégsaláta
- 100 g paradicsom
- 50 g uborka
- 50 g retek
- 50 g paprika
- 40 g ementáli sajt
- 50 g natúr joghurt
- fokhagyma, snidling



Elkészítés:

A salátához vágjuk össze a zöldségeket apróra, adjuk hozzá a fokhagymával, zöldfűszerekkel elkevert joghurtot, majd keverjük jól át. A csicseriborsó lisztet a só, borsot és petrezselymet keverjük el, majd adjunk hozzá annyi lisztet, amennyivel tejszín sűrűségű tésztát kapunk, majd vékonyan kiolajozott felforrósított serpenyőben süssük ki úgy, mint egy palacsintát. Ha az egyik oldala megsült, fordítsuk meg és szórjuk meg reszelt sajttal, hogy rá tudjon olvadni, míg sül a másik oldala. Ezután a kisült lepényt tegyük át egy tányérra és halmozzuk bele az előre elkészített salátát, majd tekerjük szorosan fel. Így járunk el a maradék tésztával is.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 2040 kcal Fehérje: 120 g Zsír: 64 g Szénhidrát: 234 g

4. nap

Reggeli: Kovászos bruschetta mozzarellával

Hozzávalók:

- 2 szelet kovászos kenyér (80 g)
- 1 teáskanál olívaolaj (5 g)
- 2 nagy paradicsom (150 g)
- fél vöröshagyma
- friss bazsalikom, oregánó
- 40 g mozzarella

Elkészítés:

A paradicsomokat, a hagymákat és a zöldfűszereket vágjuk apróra, majd keverjük el az olívaolajjal. A kenyérszeleteket enyhén pirítsuk meg, majd halmozzuk rá fűszeres paradicsomot. Tetejét szórjuk meg tépett mozzarellával.

Tízórai: Banános minipalacsinta (1 adag)

Hozzávalók: 2 adaghoz

- 1 db nagyobb banán (kb. 200 g)
- 1 db tojás
- 2 púpos evőkanál zabliszt (30 g)
- 1 teáskanál olaj

Elkészítés:

A banánt villával törjük szét, keverjük el a tojással és a liszttel. Egy serpenyőt vékonyan olajozunk ki, majd melegítsünk fel. Vegyünk a masszából evőkanálnyi adagokat, tegyük a serpenyőre, oszlassuk el egyenletesen, majd süssük készre mindkét oldalukat.



Ebéd: Házi vegaburger Garden Gourmet Vegan Burgerrel és édesburgonyahasákkal

Hozzávalók:

- 1 teljes kiőrlésű hamburger zsemle
- 30 g aprított paradicsom konzerv
- bazsalikom, oregánó, só, bors
- 1 db Vegan Burger pogácsa
- 50 g edámi sajt
- 50 g csemegeuborka
- salátalevelek
- 50 g lilahagyma
- 100 g édesburgonya



Elkészítés:

A vegán hamburger pogácsát és a megpucolt, csíkokra vágott édesburgonyát 200 °C-ra előmelegített sütőbe tesszük. A hamburger pogácsát 8-10 perc után kivesszük, az édesburgonyát további 5 percig sütjük. Az aprított paradicsomot (vagy apró kockákra vágott friss paradicsomot) egy lábasba tesszük, hozzáadjuk a sót, borsot, bazsalikomot és az oregánót és felforraljuk. A zsemlet félbevágjuk, tűzhelyen enyhén megpirítjuk a belsejét, majd megkenjük a paradicsomszósszal, rátesszük a forró vegán hamburger pogácsát, megszórjuk a reszelt sajttal, majd ráteszünk egy salátalevelet, 1-2 vékony szelet lilahagymát és néhány karika csemegeuborkát. Az elkészült sült édesburgonya gerezdekkel tálaljuk.

Uzsonna: Humusz + karalábé

Hozzávalók:

- 150 g konzerv csicseriborsó lecsepegtetve
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál tahini
- 1 gerezd fokhagyma
- só, bors, citromlé
- 100 g karalábé

Elkészítés:

A csicseriborsót leszűrjük, átmoszuk és beletesszük egy késes aprítóba. Hozzá adjuk az egy gerezd átnyomott fokhagymát, a sót, borsot, citromlevet, olívaolajat és a tahinit, majd krémesre aprítjuk. Tálaláskor hozzáadjuk a meghámozott, csíkokra vágott karalábét.

Vacsora: Görög saláta rozskenyérel

Hozzávalók:

- 200 g paradicsom
- 100 g uborka





- 50 g lila hagyma
- 50 g feta sajt
- 5 g olívaolaj
- 30 g olívbogyó
- fűszerek
- 80 g rozskenyér

Elkészítés:

A salátához azonos méretű kockára vágjuk a paradicsomot, az uborkát és a feta sajtot. Felaprítjuk a lila hagymát is. Az egészet összekeverjük, hozzáadjuk az olajat és az olívbogyót és friss kenyérral tálaljuk.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 2077 kcal Fehérje: 101 g Zsír: 78 g Szénhidrát: 247 g

5. nap

Reggeli: Fahéjas almás zabkása

Hozzávalók:

- 60 g zabpehely
- 100 g alma
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 2 teáskanál mogyoróvaj (kb. 10 g)

Elkészítés:

A zabpelyhet felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi és folyamatosan keverve felforraljuk. Az almát kis lyukú reszelőn lereszeljük, majd hozzáadjuk a zabhoz, megszórjuk fahéjjal, krémesre keverjük. Tálaláskor kanalazzunk rá 2 teáskanál mogyoróvaját és szórjuk meg fahéjjal. (Főzés nélkül is elkészíthető.)

Tízórai: Aszalt paradicsomos mártogatós

Hozzávalók:

- 100 g ricotta
- 50 g natúr joghurt
- 15 g aszalt paradicsom
- só, bazsalikom
- 150 g zellerszár
- 150 g pritamin paprika

Elkészítés:

Az aszalt paradicsomot felaprítjuk, elkeverjük a ricottával, joghurttal és fűszerezzük kevés sóval, sok bazsalikkal. Csíkokra vágott zellerszárral és paprikával tálaljuk.

Ebéd: Joghurtos csirkemell céklás rizottóval

Hozzávalók:

- 5 g olívaolaj
- 120 g csirkemell
- 50 g joghurt
- só, bors, snidling, fokhagyma
- 5 g olívaolaj
- 80 g barna rizs
- 200 g cékla
- só
- petrezselyem

Elkészítés:

A csirkemellet sózzuk, borsozzuk és beletesszük a snidlinggel, fokhagyma gerezddel elkevert joghurtba. Állni hagyjuk 1-2 órát hűtőben, majd kevés olajon hirtelen kisütjük mindkét oldalát. Eközben a barna rizst átkeverjük a felmelegített olajon, majd felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel. Felforraljuk, majd levesszük a tűzről és rátesszük a tetejét. Egy másik lábosban feltesszük főzni a megpucolt, apró kockákra vágott céklát annyi vízzel, amennyi ellepi. Ha a cékla megpuhult, a felét kivesszük, a másik felét pedig leturmixoljuk és hozzákeverjük a rizshez. A darabos cékla felét is hozzákeverjük, majd egy tányérra halmozzuk. Rátesszük a kisütött csirkemellet és megszórjuk a maradék céklával.

Uzsonna: Narancs pekándióval

Hozzávalók:

- 1 nagyobb narancs (250 g)
- maréknyi pekándió (20 g)

Elkészítés:

A narancsot gerezdekre vágjuk és a pekándióval tálaljuk.

Vacsora: Sokzöldséges wrap Garden Gourmet Grillezett Falatokkal

Hozzávalók:

- 1 db teljes kiőrlésű tortilla lap
- 1 adag (fél csomag) Garden Gourmet Grillezett Falatok
- 50 g jégsaláta
- 50 g kígyóuborka
- 50 g lila hagyma
- 150 g paradicsom
- 50 g retek
- 100 g csemegekukorica
- 5 g balzsamecet
- 5 g olívaolaj
- zöldfűszerek



Elkészítés:

A grillezett falatokat az előmelegített, vékonyan kiolajozott serpenyőben süssük 4-7 percig. A zöldségeket vágjuk apróra és keverjük össze egy salátás tálban a balsamecettel, olívaolajjal. A tortilla lap mindkét oldalát száraz serpenyőben enyhén pirítsuk meg, majd töltsük meg a salátával és a grillezett falatokkal és tekerjük fel.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 2042 kcal Fehérje: 106 g Zsír: 70 g Szénhidrát: 235 g

6. nap

Reggeli: Rántottás szendvics

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 30 g vöröshagyma
- 1 teáskanál olaj (kb. 5g)
- 50 g csiperke gomba
- maréknyi bébispenót
- 15 g sajtkrém
- 1 db teljes kiőrlésű kifli (pl. tönköly)
- 100 g kaliforniai paprika

Elkészítés:

Egy serpenyőt vékonyan olajozunk ki ecset segítségével és melegítsünk fel. Tegyük bele az apróra vágott vöröshagymát, majd a gombát és pár perc alatt pároljuk puhára. A tojásokat villával verjük fel, sózzuk majd öntsük a hagymás gombára. Néhányszor keverjük át, majd adjuk hozzá a bébispenótot is, és amikor kész, tegyük a félbevágott, sajtkrémmel vékonyan megkent kiflire. Halmozzunk rá még néhány friss bébispenót levelet is, tegyük rá a kifli másik felét majd a csíkokra vágott paprikával tálaljuk.

Tízórai: Meggyes kefir

Hozzávalók:

- 200 g fagyasztott vagy friss meggy
- 200 g kefir

Elkészítés:

A meggyet magozzuk ki, majd a kefirrel együtt tegyük a turmixgépbe és néhány perc alatt turmixoljuk krémesre.



Ebéd: Vöröslencse dhal Garden Gourmet zöldség golyókkal

Hozzávalók:

- 1 teáskanál olaj (kb. 5 g)
- 1 gerezd fokhagyma
- 30 g vöröshagyma
- 150 g paradicsom
- babérlevél
- 100 g vörös lencse
- citromlé
- 1-2 evőkanál kókusztej
- ízlés szerint chili
- 1 adag (kb. 1/3 csomag) Garden Gourmet Zöldséggolyó

Elkészítés:

A felmelegített olajon megfuttatjuk az apróra vágott hagymákat, majd hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot (ízlés szerint mehet hozzá kurkuma és gyömbér is) és a babérlevelet is. Átkeverjük az alapot, majd hozzáadjuk az átmosott vöröslencsét is. Felöntjük annyi vízzel, amennyi éppen ellepi puhára főzzük fedő alatt. Ezután hozzáadjuk a citromlevet, a chiliport és a kókusztejet, és pár percet rotyogtatjuk, mielőtt elzárjuk alatta a gázt és tálalásig félretesszük. A Garden Gourmet Zöldséggolyókat 180°C-ra előmelegített sütőben 9-12 perc alatt készre sütjük és a vöröslencse raguval tálaljuk.

Uzsonna: Bundázott alma magyoróvajjal

Hozzávalók 1 főre:

- 0,5 tojás
- 20 g zabliszt
- 0,5 dl tej
- 1 nagyobb alma (kb. 200 g)
- 5 g olaj

Elkészítés:

A lisztet simára keverjük a tojással és a tejjel (ha szükséges adhatunk még hozzá kevés folyadékot), majd belemártjuk a fél centi vastagra vágott, megpucolt almaszeleteket. Vékonyan kiolajozott serpenyőben hirtelen kisütjük a bundázott almaszeletek mindkét oldalát.



Vacsora: Gyros mozzarella golyóval

Hozzávalók:

- 1 db teljes kiőrlésű pita
- maréknyi jégsaláta
- 50 g lilakáposzta
- 150 g paradicsom
- 30 g lilahagyma
- 50 g kígyóuborka
- 30 g csemegekukorica
- 50 g natúr joghurt
- citromlé
- fokhagyma
- só, bors
- 80 g mini mozzarellagolyók

Elkészítés:

A salátához a zöldségeket apró kockákra vágjuk és egy tálba halmozzuk. A joghurtot kikeverjük a sóval, borssal, fokhagymával és a mozzarella golyókkal együtt a salátához adjuk. Az egészet jól átkeverjük. A pitát száraz serpenyőben enyhén megpirítjuk, majd az oldalán vágunk rajta egy rést és megtöltjük az előzőleg elkészített salátával. A megmaradt salátát mellé tálaljuk.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma: Energia:

2041 kcal Fehérje: 106 g Zsír: 74 g Szénhidrát: 231 g

7. nap

Reggeli: Túrópalacsinta málnával

Hozzávalók:

- 70 g túró
- 1 tojás
- 30 g zabliszt
- 1-2 evőkanál tej
- késhegynyi sütőpor
- csipet vanília őrlemény
- kevés olaj a sütéshez
- 150 g málna

Elkészítés:

A tojást kettéválasztjuk, a fehérjét habbá verjük. A túró villával összetörjük és simára keverjük a tojásgájával, majd hozzáadjuk a tejet és a lisztet, végül beleforgatjuk a felvert tojásfehérje habot. Vékonyan kiolajozott serpenyőben evőkanálnyi masszánként kisütjük a minipalacsintákat. Friss vagy fagyasztott málnával tálaljuk.



Tízórai: Körte, korpás keksz

Hozzávalók:

- 200 g körte
- 5 db korpás keksz

Elkészítés:

A körtét megmossuk, gerezdekre vágjuk és a keksszel tálaljuk.

Ebéd: Fokhagymás pestos tőkehalfilé paradicsomos bulgurral

Hozzávalók:

- 150 g tőkehalfilé
- 15 g búzaliszt
- 30 g bazsalikomos pesto
- 2 gerezd fokhagyma
- só
- citrom
- 5 g napraforgóolaj
- 80 g bulgur
- 200 g paradicsom
- 5 g balzsamecet
- 5 g olívaolaj
- friss bazsalikom

Elkészítés:

Keverjük össze a pestót, citromlevet, fokhagymát sóval és borsot, majd kenjük meg vele a lisztbe forgatott halszeleteket. Előmelegített sütőben 180-200 fokon lefedve süssük kb. 25-30 percet. Ezalatt a bulgurt főzzük meg kétszeres mennyiségű enyhén sós vízzel. A paradicsomot vágjuk apróra, keverjük át a felaprított bazsalikom levelekkel, balzsamecettel és olívaolajjal, majd keverjük a megfőtt bulgurhoz. Tálaláskor halmozzuk a paradicsomos bulgur mellé a sült halat.

Uzsonna: Sült gesztenye

Hozzávalók:

- 150 g gesztenye (pucolva kb. 100 g lesz)

Elkészítés:

A gesztenyéket 1-2 órára beáztatjuk vízbe, majd egy éles késsel óvatosan keresztirányú vágásokat ejtünk rajtuk, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. Végül 200-220 fokra előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük, majd hagyjuk kihűlni.



Vacsora: Garden Gourmet Vegan Burger édesburgonyapürével sült karfiollal

Hozzávalók:

- 150 g (2 db) Garden Gourmet Vegan Burger
- 5 g olívaolaj
- 250 g édesburgonya
- 200 g karfiol
- só, bors, fűszerpaprika, fokhagymapor, római kömény
- 5 g olívaolaj

Elkészítés:

A karfiolt rózsáira szedjük, egy keverőtálba szórjuk és sózzuk, borsozzuk. Az olívaolajban elkeverjük a többi fűszert is, majd hozzáadjuk a karfiolhoz, alaposan összeforgatjuk és sütőpapíros tepsire terítjük. 200 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt megsütjük. Míg a karfiol sül, egy lábasban tegyük fel párolni a megpucolt, kockára vágott édesburgonyákat, egy másik serpenyőben pedig kevés olajon, közepes lángon, időnként megforgatva süssük 8-10 percig a vegán burgerpogácsát. Amikor az édesburgonya megpuhult, turmixoljuk le. Tálaláskor az édesburgonya püré mellé helyezük a megsütött pogácsát és halmozzuk rájuk a fűszeres karfiol rózsákat.

A teljes nap energia-és tápanyagtartalma:

Energia: 1986 kcal Fehérje: 107 g Zsír: 55 g Szénhidrát: 257



**Garden
Gourmet®**