

**Húsmentes, könnyen elkészíthető finomságok a mindennapokra
valamint
a máj-és epehólyagtisztítás napjaira**

Néhány fontos apróság, mielőtt főzni kezdünk:

A receptekben található só minden esetben a Himalája só, mely nem azonos sem a tengeri sóval, sem pedig a konyhasóval. Ez nagyon fontos a szervezet kiegyensúlyozott sóháztartása szempontjából. Fűszersóként többnyire a Kotányi piros dobozos grill zöldség fűszersóval ízesítek. Cukorból pedig a nádcukrot használom. (Nagyon kevés fogy belőle, így nem drága)

A gyors főzés egyik legfontosabb segédeszköze a TV-Produkt-ban kapható Supper Chopper zöldségaprító, mely nagyon felgyorsítja az aprítás egyébként unalmas és fáradtságos folyamatát.

Amikor vizet öntünk az ételhez, azt az ozmózis víztisztítóban készült vízből teszem, vízforralóban felforralom és így adom az ételhez. Ez időt és energiát takarít meg!

Az ételek alapvető jellemzője, hogy bárhol elérhető, természetes - tartósítószer nélkül, hűtés nélkül (nem mirelit) tárolható alapanyagokból készül, az adott évszak jórészt hazai zöldségkínálata szerint. Az ételeket a legjobb frissen elkészítve fogyasztani, de legkésőbb a következő napon, mivel vitamintartalmuk, éltető erejük addigra már jelentősen lecsökken. Fontos, hogy a napi étkezésbe próbáljunk meg nyers zöldségeket is fogyasztani - reggel és délben - mivel azok friss enzimatartalma életenergiát ad a szervezetnek. A megszokott nassi helyett egy szál friss sárgarépa vagy alma sokkal többet ér!

Fontos tudni, hogy a fehérjedús táplálkozás az egyik legnagyobb tévedés, amit az ember elkövethet a szervezete ellen, ugyanakkor a zsírmentes étkezés is rendkívül káros! Az sem elhanyagolandó, hogy a sokat kárhozott koleszterin mennyire fontos alkotóeleme egészségünknek. Mindezekről további információkat tartalmaz Andreas Moritz "A csodálatos máj- és epehólyagtisztítás" című könyve.

Az alább felsorolt húsmentes ételek fogyasztása sokat segíthet a szervezet méregtelenítésében, jó állapotának megtartásában illetve annak javításában. Nem jelent sok lemondást a hagyományos konyha kedvelőinek, noha az ételek "sűrűsége" miatt előfordulhat, hogy az első időkben hamarabb éheznek meg a szokottnál. Mégis, a napi 3 étkezés mellett a jóllakottság érzetével őrizhetjük meg vagy csökkenthetjük testsúlyunkat, hosszú távon nem híznak el, nem éhezünk, ugyanakkor mindig könnyedek és energikusak maradunk. Az ételek elkészítése gyors és egyszerű, az ételek zamatosak és laktatóak!

Az alábbi ételek egy bevált vegetárius konyha receptgyűjteményéből származnak, melynek fő jellemzői:

- az évszak szerint kapható, jórészt nálunk termesztett és friss zöldségek felhasználása
- könnyű beszerezhetősége és alacsony árfekvése
- a finom, friss és egyszerű ízek szeretete, melyek nemcsak élvezetet jelentenek, de egészségben és könnyedségben tartják a szervezetet.

Ebédék és gyors vacsorák

1. Nyári paprika vacsora - (májdiétakor csak vajjal)

Paprikát és hagymát összevágok hosszában, lábosba teszem, megsózom, egy kevés olajat öntök rá és lefedve párolom. Nagyon finom gyors vacsora nyáron.

2. Zöldséges egytál télre-nyárra - (májdiétakor csak vajjal)

Paprika, hagyma, krumpli, cukkini - összevágva, grill fűszersóval meghintve, kevés olajat öntök rá és egy szelet vaját - lábosban vagy kerámia edényben párolva megsütöm.

További variációk, más összetétellel:

a. krumpli, cukkini, sütőtök, (szárzeller)

b. padlizsán, cukkini, krumpli, alma. (mindez tetszés szerint bővíthető)

Kenyérrel fogyasztva nagyon finom, kiadós, gyors és olcsó vacsora.

3. Nyári lecsó

Hagyma párolva, paprika, paradicsom - pici cukor (nádcukor), só. A végén 3 tojás felverve, belekeverve. A tűzhelyről levéve esetleg egy kevés reszelt füstölt sajttal gazdagítható.

4. Paradicsomos, padlizsános spagetti -(májdiétakor csak vajjal)

Hagymát, fokhagymát kevés olajon egyszerre megpárolok. Hozzáadom a kockára vágott padlizsánt. Ha üveges, hozzáadom a paradicsompürét, sót, frissen őrölt borsot, bazsalikomot, kakukkfűvet, oregánót, ha kell, pici cukrot. Spagettivel keverve tálalom.

5. Tejszínes gombás spagetti - (májdiétakor ne fogyasszuk)

A gombát megpárolom, hozzáöntöm a reszelt füstölt sajtot, tejszínt, sót, borsot, szerecsendiót, pici lisztet vagy keményítőt. A spagettit forró, sós, olajos vízben megfőzöm, "al dente" - ha kész, leszűröm és kettőt összeöntöm.

6. Zsályás spagetti (májdiétakor ne fogyasszuk)

Egy maréknyi zsályát megmosok, 1 cm-es darabokra vágom. Kevés vajon megpirítom. Ha picit megpörkölődött, a felét kiviszem és félreteszem. A serpenyőben lévőhöz hozzáadok egy kevés frissen reszelt szerecsendiót, sót, tejszínt, füstölt sajtot, 2 kávéskanálnyi lisztet, összefőzöm. A spagettit elkészítem és összekeverem vele. A félretett zsályával és esetleg vágott dióval meghintve tálalom.

7. Brokkoli sajtmártásban (májdiétakor ne fogyasszuk)

A friss brokkolit rózsáira szedjük, egy serpenyőben kevés vízen párolva megfőzzük. Ha megpuhult, elkészítjük a mártást: darált sajt, Kotányi fűszersó, tejszín és 1 ek. liszt és vegyes bors hozzáadásával összekeverjük a mártást és ha a brokkolinak már csak kevés a vize, ráöntjük és összesütjük. 20 perc alatt kész.

8. Zöldséges egytálétel több variációban: (májdiétakor csak vajjal készítve)

Mindegyik variáció szerint teflon serpenyőbe kevés olajat teszünk, a zöldségekre egy szelet vajat és megfűszerezünk egy kevés grill fűszersóval és Himalája sóval.

Variációk a hűtő tartalma szerint:

- cukkini, krumpli, sárgarépa, alma
- cukkini, krumpli, padlizsán, sütőtök,
- szárzeller, krumpli, alma, cukkini, sárgarépa
- cukkini, gomba, krumpli, fehérrépa, sárgarépa.

A variációk szerint az íze más és más, gyorsan elkészül és nagyon finom. Fogyaszthatjuk kenyérrrel vagy belefőzhetünk a végén bulgurt is (boltban kapható búzatöret) - ami tovább gazdagítja az ételt.

9. Pizza pikáns zöldséges rakománnyal (májdiétakor olajmentes tészta + feltét)

Elkészítjük a pizza tiszta (- ki ahogy szereti. Az én kedvencem az olajt is tartalmazó omlós tészta.) A pizza megkenéséhez: hagymát hosszanti irányba vágva megpirítunk olajon, adunk hozzá 1 gerezd fokhagymát és egy kevés friss vagy őrölt rozmaringot és paradicsompürét. Ezzel kenjük meg a pizza alapját.

Rakomány: cukkinit és padlizsánt kockára vágunk, olajon megpirítjuk, fűszerezük grill fűszerkeverékkel, bazsalikommal és rátesszük a pizzára. (Ha valaki szeretne, rakhat rá széttépkedett mozzarella golyókat is) Fenséges aromája van a rozmaringnak a fokhagymával, bazsalikommal (főleg ha friss!) és a paradicsompürével!

10. Falusi parasztvacsora (májdiétakor ne fogyasszuk)

Télen, amikor deres vagy havas a táj, a meleg szobából kinézve különösen jó hangulata van ennek a vacsorának:

Közepes méretű krumplikat megmosunk és villával megszurkáljuk. Kb. 3 db/fő. Betesszük a 180 fokos sütőbe. Mellé teszünk néhány közepes méretű hagymát - kb. 2 db-ot/fő. Ezt a héjában, egészben.

Egy tálkába hosszanti irányba összevágunk lila hagymát, megsózzuk, lefedjük, pihentetjük. Egy másik tálkába tökmagolajat öntünk - 1 dl-nyit, zöldfűszerekkel gazdagítjuk.

Egy harmadik tálkába természetes érlelésű savanyú káposztát teszünk.

Ha megsült a hagyma és a krumpli (kb. 40 perc), a krumplit kettévágva, megsózva, pirospaprikával meghintve héjjából fogyasztjuk, hozzá a leveleire szedett sült hagymát, a tökmagolajba mártogatott kenyeret, a sózott hagymát és egy kevés savanyú káposztát. Ha kedveljük, fogyaszthatunk hozzá egy pohárka finom vörös bort is, aminek csodálatos az íze az említett kombinációval. Mennyei aromák!!!

Kenyérre kenhető krémek

1. Padlizsánkrém tatárbeefsteak ízvilággal (májdiétakor a sütőben süssük)

Ha gyorsan akarjuk elkészíteni, nem sütőben sütjük a padlizsánt, hanem 1 cm-es karikákra vágva, serpenyőben, kevés olajon "kopaszon". A meleg szeleteket robotgépbe tesszük és adunk hozzá 2 kk. mustárt, egy kis szelet vajat, piros paprikát, sót, borsot, fokhagyma krémet és durva állagúra daráljuk. (Fogyasztás előtt hagyjuk 1 órát érni).

2. Padlizsánkrém görögösen (májdiétakor ne fogyasszuk)

A fenti módon elkészített padlizsánokat turmixgépbe téve összekeverjük apróra vágott, párolt hagymával, kevés fokhagymakrémmel, petrezselyem zölddel, sóval, borssal, házi készítésű majonézzal. Görögsalátával, pirítóssal nagyon finom.

3. Avokádó krém

Az avokádó akkor érett, akkor használható, ha ujjaink nyomására könnyen behorpad a húsa. Ha nem ilyen, akkor várjunk néhány napot a felhasználásával. Ha már érett, késsel körbevágva kettészedjük a szeleteket. Egy kis kanál segítségével kikanalazzuk a húsát. Hozzáadunk egy szelet vajat, egy csipet borsot, Himalája sót, pici fokhagymakrémet és összekeverjük. Pirítóssal, nyáron - paradicsommal és paprikával, télen - sózott jégcsapretekkel, százzellerrel fogyasztjuk.

4. Tojáskrém(májdiétakor ne fogyasszuk)

Keménytojásokat főzünk, megtisztítjuk, felszeleteljük és villával összetörjük. Megsózzuk, 2 kk mustárral, előre összevágott, sózott hagymával, borssal, kevés tejföllel ízesítve összekeverjük.

5. Hamis májpástétom lencséből

A lencsét néhány órára vagy akár éjszakára beáztatjuk. Ha felszívta magát, 1 kicsi hagymát bevagdalkunk, amelybe 1 babérlevelet és 4 db szegfűszeget szúrunk. Így tesszük a lencse mellé, megsózzuk és mindezt kb. 20 percig főzzük.

Egy serpenyőben apróra vágott hagymát pirítunk néhány gerezd fokhagymával, kevés olajon. Ha megpirult, citromhéjat reszelünk hozzá, rozmaringot, majorannát, kevés kakukkfűvet adunk hozzá és finoman továbbpirítjuk. Ha kész, a lencsét leszűrjük, kidobjuk a fűszeres hagymát és turmixban összedolgozzuk a lencsét és a hagymás fűszereket.

Teljesen májkrém íze van, ami kenyérre kenve, zöldségekkel fogyasztva nagyon finom.

6. Kolbászkrém lencséből.

A fenti módon megfőtt lencse levét leöntjük egy pohárba. Lehet, hogy a krém készítéséhez valamennyire szükségünk lesz annak sűrűsége miatt. Hozzáadjuk a kolbász ízesítés fűszereit: bors, pirospaprika, fokhagymakrém (az nem annyira erős), mustár, só - ha még szükséges. Összekeverjük, robotgéppel krémes állagúra törjük, ha szükséges adunk hozzá keveset a főzőléből. Kenyérre kenve, zöldségekkel fogyasztjuk. Kiadós és laktató.

7. Gombakrém (májdiétakor vajon pároljunk)

1 fej hagymát apróra felvágok, kevés olajon megpárolom. Ha aranysárga, 1 tálcányi gombát felaprítva nyitott serpenyőben a hagymára öntök és tovább párolom. Ha eltávozott belőle a nedvesség jó része, kevés vajat, fokhagymaport, kakukkfűvet, rozmaringot és oregánót adok hozzá. Hagyom, hogy a fűszerek összeérjenek. Ezután 2 kanál teljes kiőrlésű tönkolybúza lisztet adok hozzá, összesütöm vele, ha szükséges, picit felenedem vízzel és addig főzöm, míg sűrű mártás állaga nem lesz. Kenyérre kenve, friss zöldségekkel fogyasztjuk.

8. Napraforgókrém

Hántolt napraforgót teflon serpenyőben megpirítunk. Ha kész, aprítógépben összeőröljük, adunk hozzá vajat, oregánót, kevés fokhagymakrémet vagy a sütőben előre megsütött 1 nagy egész fej fokhagymát. A fokhagyma megsütésének módja: Az egész fokhagymafej felső csücskét levágjuk, a gerezdek közé öntünk egy kevés olivaolajat, alufóliás tálcácskára ültetjük a fejeket és betesszük a sütőbe. Ha megsült, a gerezdekből egyenként kiszedjük a fokhagymát. Kenyérre kenve, friss zöldségekkel fogyasztjuk. A napraforgókrém pikáns aromája a sült fokhagymás készítésnél az igazi, nem fokhagyma szagú, ugyanakkor nagyon finom.

Feltétek

1. Diós sárgarépa fasírt (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Egy nagy szelet kenyeret vízbe áztatunk, majd néhány perc múlva kinyomkodjuk, összemorzsoljuk. Egy nagy édes sárgarépát robotgéppel apróra darálunk. A kenyérre szórjuk, hozzáadunk 1 tojást, kevés zsemlemorzsát, sót, borsot, Kotányi grill fűszerkeveréket, egy marék durvára vágott diót, friss apróra vágott petrezselyemzöldet. Összedolgozzuk, lapos kicsi fasírtokat formázunk belőle, meghempergetjük újra egy kevés zsemlemorzsában és kevés olajon kisütjük. Saláták és köreték mellé nagyon finom.

2. Sült padlizsán pikánsan (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Egy tálkában összekeverünk mustárt és Kotányi grill fűszersót (esetleg adhatunk még hozzá apróra vágott lilahagymát is). Ezzel a masszával megkenjük a hosszában 1 cm-es darabokra vágott padlizsánokat 1 oldalukon. Olajon kisütjük őket.

3. Sajtos zeller érmék (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Zellert vékony körszeletekre vágunk és a lapokat kettévágjuk. Megsózzuk, közé teszünk 1 szelet vékony sajtot és a lapokat így összefogva tojásba és zsemlemorzsába forgatjuk. Kevés és friss olajon serpenyőben kisütjük.

4. Sült padlizsán fokhagymásan (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Padlizsánt karikákra vágunk, hagymát hosszában felaprítunk. A padlizsánt megsózzuk, serpenyőben, olajon mindkettőt megsütjük. Ha már üveges, a padlizsán megforgatjuk, apróra vágott fokhagymát szórunk rá, szükség esetén kevés vizet adunk alá, ha kész, kevés pirospaprikával megszórjuk.

5. Reszelt, fűszeres cukkini párnácskák (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Cukkinit lereszelek durva reszelőn, megsózom és vágok hozzá egy kevés mentalevelet. Picit hagyom állni, kinyomkodom, keverek hozzá egy tojást, zsemlemorzsát és lapos lepénykéket formázva, kevés olajon kisütöm. (A cukkinit összekeverhetjük reszelt sárgarépával is és vágott dióval vagy egyéb maggal is, akár más fűszerezéssel is).

6. Keménytojással gazdagított petrezselymes zöldségfasírt

2 tojást keményre főzünk, 1 szelet kenyeret beáztatunk vízbe, majd kinyomkodjuk és összemorzsoljuk, ugyanígy a kemény tojásokat is. Fűszerezzük sóval, borssal, friss zöld petrezselyemmel, kevés apróra vágott fokhagymával, zsemlemorzsával. Lapos korongokat gyúrunk belőle, meghempergetjük újra a zsemlemorzsában, kevés olajon kisütjük.

7. Leveles tésztában sült zöldség (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

A leveles tésztát kinyújtjuk, kis négyzeteket vágunk, behelyezzük az ízesített fűszeres spenótot vagy más zöldségkeveréket, az ellentétes sarkával összehajtjuk, összenyomkodjuk és felvert tojással megkenjük kívülről. Sütőben megsütjük.

Köreték

Serpenyős, petrezselymes burgonya (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Kockára vágott burgonyát megsózok, kevés olajon felteszek sülni. Néhány kevergetés után, amikor már megsült, hozzáadom a petrezselymet, úgy, hogy csak éppen megkapja a meleg.

Csőben sült burgonya zellerrel és pikáns fűszerekkel (májdiéta alatt ne fogyasszuk)

Burgonyát és zellert (vagy fehér répát) kockákra vágok, tepsibe teszem. Meghintem sóval, kakukkfűvel, apróra vágott fokhagymával, rozmaringgal. Összekeverem. Öntök alá egy kevés olajat és vizet. Alufóliával lefedve sütőben megsütöm. Nagyon finom!

Fehér borban párolt fűszeres vörös káposzta vízben főtt burgonyával és padlizsánnal

Az apróra vágott vörös káposztát felteszem forró vízzel főni. Amikor megpuhult, leöntöm a víz jó részét, öntök rá néhány evőkanál almaecetet, ettől visszajön a szép vörös színe. Öntök alá egy kevés olajat, megsózom, hozzáadok egy apróra vágott almát és hagymát, 1 szelet vajot és tovább sütöm. Amikor karamellizálódott, öntök hozzá egy kevés tönköly réteslisztet (vagy másikat), picit sütöm még, aztán öntök hozzá egy fél deci fehérbort, hagyom, hogy felvegye a szaft, és kész. Ez is nagyon finom vízben - és pici olajban - főtt burgonyával és sült padlizsánnal.

A sült padlizsán elkészítése: az egész padlizsánt centi vastag szeletekre vágom, serpenyőben kb. 2 ek olajat melegítek. A padlizsánokat megsózom, bekenem mustárral, egyik oldalát grill fűszersóval megszórom, kisütöm. Ha sok a szelet, nyugodtan rakhatjuk két rétegben is egymásra őket, csak hamarabb kell forgatni, hogy ne puhuljon annyira meg, hogy eltörjön.

Hagymás rizs szaftosan

A rizst néhány órára beáztatom. Aztán megmosom, majd a lábosban 1 réteg rizshez 3 réteg vizet adok és kevés sót. Hagyom addig főni, amíg kialakulnak az edény aljáig érő légbuborékok a rizsben, nem keverem meg, nem nyúlok hozzá. Ha a víz majdnem teljesen elfőtt, de még szaftos - hozzáadom a korábban olajon megsütött hagymát. Májiéta alatt a hagyma helyett vajon párolt zöldségekkel fogyasztható.

Zöldséges köles

A kölest nem kell áztatni, nagyon jó savasodás ellen és sok benne a tápanyag. A rizshez hasonlóan meg kell főzni, de a víz elpárolgásakor már meg kell keverni, hogy ne égjen le. Egy másik serpenyőben a zöldséges egytálat elkészítem és a végén összekeverem a kölessel.

Saláták

Spenótsaláta

A friss spenótot kézzel összetépkedjük, tálba rakjuk. Lereszelünk 1 sárgarépat, 1 almát. Salátaöntet: himalája só, méz, pici fokhagymapor, kevés aprított újhagyma vagy hagyma, 1 kk. mustár, 3 ek. olaj, 4 ek balzsamecet, kb. 7 ek víz. A salátára öntjük, összedolgozzuk. A tetejére zöldséghámozóval parmezán sajtból "lepkéket" vágunk.

Zeller saláta almával

Zellert és almát lereszelünk, 1 marék vágott diót adunk hozzá és elkészítjük a salátalevet: citromlével, vízzel, mézzel, olíva olajból és himalája sóból.

Sárgarépa saláta almával

1 saláta, 1 alma - lereselve. Vágott dió. Salátaöntet citromlével, vízzel, mézzel, olíva olajból és himalája sóból.

Sárgarépa saláta majonézzel

A sárgarépát egészen vékony csíkokra reszeljük, kevés vágott diót adunk hozzá és majonézzel bekeverjük.

Vegyes tavaszi saláta

2 szál újhagyma, 1 sárgarépa, 1 alma, 1 fej friss zöldsaláta, 1 kígyóuborka. Az összetevőket felaprítjuk. Salátalevet készítünk: olíva olaj, só, bors, citromlé, pici méz. A keveréket a salátára öntjük. Tálaláskor kínálhatjuk pirított napraforgómag vagy szezámmag hozzáadásával.

További finom saláták készíthetők még friss spenótból, jégsalátából és egyéb leveles salátákból is, idényzöldségekkel kombinálva. A saláta alaplé ilyenkor lehet: citromlé, méz, só, víz, olíva olaj, pár csepp szezámolaj (és egy kevés mustár), ízlés szerint.

Szilveszteri lencsesaláta

A lencsét a lencsepástétom receptjénél ismertetett módon megfőzzük. Ha leszűrtük, adunk hozzá gerezdjeire szedett mandarint vagy narancsot, esetleg kevés hosszában vágott, előre besózott hagymát - ez nem feltétlenül szükséges. Salátalevet készítünk: kevés olíva olajból, balsamecetből, sóból és vízből. Édeskes savanykásnak kell lennie. Ezzel leöntjük a lencsét. Nagyon finom, akár önmagában is.

Hawai saláta

1 db banán karikákra vágva, 2 narancs gerezdekre szedve és apróra vágva, 1 aprított ananász konzerv levéllel együtt. Egy tálba rakjuk őket és 1 tejjel összekeverjük. Nagyon jól harmonizál olajos halkonzervvel, gyors vacsorának, kiegészítésképp.

Rukkola saláta

Mozzarella sajtot összetépünk, 1 érett avokádót kiskanállal feldarabolunk, rukkolából 1 maréknyit rászórunk. A felsoroltakat sózzuk, vegyes borssal és citrommal megszórjuk, olíva olajjal meglocsoljuk.

Csírákból

A téli hónapokban egészséges és finom a csírák használata. Én a köles - lucerna kombinációt kedvelem. 1 nap áztatás után beteszem a magokat a csírázó üvegbe és naponta kétszer leöblítem őket. 5-6 nap alatt leveles csíráim vannak.

Reggelihez, salátákhoz tálalom. Ilyenkor egy tálkába helyezve meglocsolom szezámmal és egy pici sóval. Kényér mellé csipegetve igazán finom! (A szezámmal olaj finoman pörkölt aromája nagyon kellemessé teszi az ízt.)

Céklasaláta

Megfőzök 2-3 fej céklát, meghámozom, zöldségreszelővel hosszanti csíkokra reszelem. Tormával, fokhagymakrémmel, tejjel, pici majonézzel, sóval mártást készítek és összekeverem a céklával. Nagyon ízletes köret.

Levesek

Tavaszi borsókrém leves

Olajon megpárolom a sárgarépat és a fehérrépat, melyet előzőleg a zöldségdarálóban 1 pillanat alatt összedaráltam. Ha kész, hozzáadom a friss (vagy mirelit) borsót, sót, lestyánt, kevés fokhagymakrémet, kicsi nádcukrot, felengedem forralt (tisztított) vízzel és 20 perc alatt készre főzöm. Mikor elkészült, hozzáadom a friss petrezselyemzöldet.

Póréhagyma leves

Vajon megpárolom a póréhagyma karikákat, fehérborssal, reszelt szerecsendióval, sóval fűszerezem, adok hozzá fél deci fehér bort és egy liter vizet. Ha összeérett, tejfölből és lisztből habarást készítek, hozzáadom és még 5 percig főzöm. Pirított kenyérkockákkal tálalom.

Karfiol leves

Fokhagymát olajon megpirítok, adok hozzá egy kevés lisztet, hogy felvegye az olajat és picit megpiruljon. Hozzáadom az aprított sárgarépat és fehérrépat, picit sütöm. Majd az apróra vágott karfiolt és 1 apróra vágott burgonyát hozzákeverve, felengedem forróvízzel, sózom, lestyánnal, fokhagymakrémmel, 1 egész kicsi hagymával fűszerezem. Kb 20 percig főzöm.

Sütőtök krémleves

A sütőtök krémleves nagyon sokféleképpen készíthető. Én többet kipróbáltam, végül a következőt szoktam a leggyakrabban elkészíteni: A sütőtököt nagyobb darabokra vágom, 1-2 db krumplit felaprítok, fehér répat és 1 db almát vágok össze. Ezt először kevés olajon megpárolom, majd felöntöm forró vízzel, sóval, kevés borssal fűszerezem. Mielőtt kész lenne, friss petrezselymet adok hozzá és - ha van otthon -, egy szelet nyers zellert zöldségvágón felaprítva. Harmonikus íze van a tökkel és ad némi "rágivalót", amit persze pirított tökmaggal is lehet tálaláskor gazdagítani. Az kész zöldséglevest - a magok nélkül - bonturmix-szal összedolgozom. (Nem használok hozzá tejszínt vagy tejfölt).

Lencse leves

Az összeaprított sárgarépat és fehér répat olajon megpároljuk, kevés lisztet adunk hozzá, majd az éjszakára beáztatott lencsét forró vízzel, babérlevéllel, sóval, néhány egész szem színes borssal, egész fej hagymával, néhány gerezd fokhagymával feltesszük főni. A végén lisztes habarással dúsítjuk és kevés füstölt parenyica sajtot teszünk hozzá.

Vargányás gombaleves

A szárított vargányát beáztatom vízbe, kb. 10 percre. Kicsit átmosom 1-2szer hideg vízzel.

A felaprított sárga- és fehér répát megpárolom, hozzáadom a vargányát, kicsit összepárolom őket, felengedem forró vízzel, lestyánnal, fokhagymakrémmel, pici nádcukorral, a végén pedig friss petrezselyemmel fűszerezem.

Kakukkfűves gombaleves

Az aprított sárgarépát és fehér répát olajon megpárolom, hozzáadom az aprított csiperkét, amit tovább párolok nyitott fedőnél. Ha kellően megsült, 1 l forró vizet, kakukkfűvet, só adok hozzá. 10-15 perc után tejfölös habarást készítek, hozzákeverem és friss petrezselyemmel ízesítem. Nagyon finom.

Cékla leves

Céklát - 2 közepes darabot felaprítok, hozzáadok egy nagy sárgarépát, fehér répát, 1 apróra vágott burgonyát - összepárolom olajon. Felengedem 1 liter forró vízzel, teszek bele 1-2 babérlevelet. Levespuffancsokkal tálalom.

Brokkoli leves erdészné módra

Fokhagymát olajon megpároljunk, hozzáadjuk az apróra vágott sárgarépát és petrezselymet, majd a rózsáira szedett brokkolit, 1 krumplit, kevés fokhagymát, só. Tálalhatjuk ilyen formában is, illetve krémlevesként levespuffanccsal.

Süтик

Kukorica torta karobporos öntettel

1/3 csomagnyi kukorica darát 3x-os vízzel elkezdünk főzni, belereszelünk a vízbe egy kevés citromhéjat és néhány csepp citromlevet adunk hozzá. Teszünk bele 1 szelet vaját is. Addig főzzük, míg a szemcsék teljesen meg nem puhulnak. Ha kész, levesszük a tűzről és összekeverjük egy teáskanálnyi fahéjjal, aszalt szilvával és bármilyen egyéb aszalvánnyal, vagy banánnal, vagy barack befőttel. Összekeverjük, lesimítjuk az edényben, elegyengetjük és hagyjuk hűlni. Ha teljesen kihűlt, a kukorica dara elválik az edény falától és kiönthető belőle egy tányérra. Ez teljesen torta formájú. (Jó, ha a torta 3-4 cm vastagságú csak, ezért célszerű inkább nagyobb lábosban készíteni). Villával megbökdössük a tortát. Karob port összekeverünk étolajjal és a tortára öntjük. Nyugodtan állhat is benne. Szeletenként tálaljuk. Gyerekek nagyon szeretik, finom, laktató és gyors.

Rusztikus szilvás süti tönköly rétesliszttel

A kedvenc sütim: 40 dkg tönköly rétesliszt, 20 dkg nádcukor, 3 tojás, 2 teáskanálnyi szóda bikarbóna, 25 dkg vaj, 3 vanílin cukor. Összegyúrom. Nehezen kezelhető, ezért mihelyt összedolgoztam, kinyújtom és beteszem a tepsibe. Nem baj, ha nem szépen sikerül. A felszínét megkenem lekvárral (barack vagy szilva) és a fagyasztott szilvát felolvasztva, kevés nádcukorral és fahéjjal ízesítve, rászórom a tésztára. Kb. 25-30 percig sütöm 180 fokon. Nagyon finom!

Fahéjas köles aszalt gyümölcsökkel

A kölest a fenti módon megfőzzük, ha kész, nádcukorral, aszalt szilvával, fahéjjal és egyéb gyümölcsökkel ízesíthetjük. Finom és tápláló délutáni csemege.

Banán zabpehellyel

A kedvencem reggelire, első fogásként.

Banánt összetörünk, "habosra keverjük", hozzáadunk apró szemű zabpehelyet (Aldi, kék csomagolás), kevés vizet (aki akar, egy kevés tejszínt), összekeverjük és kész.

Nagyon finom és jól esik reggel a gyomornak.