

Húsvéti sonkás muffin

Hozzávalók 12 főre

Búza finomliszt 200g
Teljes kiőrlésű liszt 100g
Füstölt főtt sonka 200g
Burgonya 150g
Olaj 1 evőkanál
Tojás 1 db
Póréhagyma 60g
Zöldpaprika 60g
Élesztő 1 csomag
Cukor 1 teáskanál



Elkészítés

A burgonyát héjában megfőzzük, majd megtisztítjuk és áttörjük. Az élesztőt langyos, cukros vízben felfuttatjuk, hozzáadjuk a liszteket és az áttört burgonyát, összedolgozzuk, és letakarva $\frac{3}{4}$ órát kelesztjük. A paprikát felkockázzuk, a hagymát karikára vágjuk és együtt az olajon átfuttatjuk, majd kihűtjük és hozzákeverjük az apró kockára vágott sonkát. A keverékből egy keveset félreteszünk, a többit a tésztához dolgozzuk. A tésztát rúd alakúra formázzuk és 12 egyforma darabra vágjuk. A darabokat lisztes kézzel gombóccá formáljuk és muffin papírral kibélelt muffin tepsibe, vagy szilikonformába tesszük. A tésztát 15 percig ismét kelesztjük, ezt követően a tetejét tojással megkenjük. Előmelegített sütőben 190 fokon 20 percig sütjük.

Tippek

- Jó ötlet, ha a füstölt nyers sonkát egy éjszakára hideg vízbe tesszük, így kiázik belőle a só jelentős része. Tovább csökkenthetjük a sótartalmat, ha a főzővizet többször leöntjük a főzés során.
- A főzővizet ízesíthetjük zöldségekkel, fűszerekkel ízlés szerint. Jól illenek a sonkához a hagymafélék, torma, zeller, petrezselyem, tárkony, koriander. A főzés ideje alatt ezek az ízek jól átjárják a húst.
- A sonka utánozhatatlan jó ízét más ízekkel együtt élvezhetjük igazán. A sonkaszeletek mellé a megszokott kemény tojáson, tormán vagy mustáron kívül még igen sok finomságot adhatunk. Például retekfélék, saláták, zöld fűszernövények (bازsalikom, metélőhagyma, petrezselyem, medvehagyma, citromfű).
- A sonka választásánál részesítsük előnyben azokat a termékeket, amelyeknek kevés a látható zsírtartalma.

Energia és tápanyagtartalma 1 muffinnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
180kcal	7g	21g	7g	3g	0,9 g

Ananászos sonkás csirkemell

Hozzávalók 4 főre

Csirkemell 300 g
Füstölt főtt sonka 100 g
Ananász 300 g
Tej 1,5 %-os 100 ml
Óvári sajt 100 g
Reszelt ecetes torna 80 g
Margarin 25 %-os zsírtartalmú 10 g
Tojás 1 közepes darab
Graham liszt 30 g
Szerecsendió, őrölt fehér bors



Elkészítés

A főtt sonkát és a csirkemellet vékony szeletekre vágjuk és margarinnal kikent hő-, és tűzálló tálba fektetjük. A tejet és a lisztet simára keverjük. Hozzáadunk 1 dl turmixolt ananászt vagy ananászlevet, fűszerezzük és alacsony hőmérsékleten, folyamatos kevergetés mellett besűrítjük. A tűzről levéve hozzáadjuk a tormát, az ananászt, tojást és jól összekeverjük. A mártást a sonkaszeletekre öntjük majd a tetejét megszórjuk sajttal. Előmelegített sütőben pirosra sütjük.

Tippek

- A sonkát el is hagyhatjuk a receptből, az elkészült ételnek alacsonyabb lesz az energiatartalma.
- Kínálhatunk mellé párolt kölest, hajdinát.
- Ananász helyett készíthetünk sárgarépás, gombás változatot is.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
370 kcal	34 g	21 g	16 g	3 g	2 g

Tojássaláta hónapos retekkel

Hozzávalók 4 főre

Natúr, zsírszegény joghurt 200g
Retek 200g
Füstölt főtt sonka 80g
Mustár 40g
Citrom 1 db
Tojás 8 db
Snidling, petrezselyemzöld, bors, bazsalikom



Elkészítés

A tojást keményre főzzük, megtisztítjuk és kihűtjük. A zöldfűszereket apróra vágjuk, a retkeket vékony csíkokra szeleteljük. A joghurthoz hozzákeverjük a citrom levét és a mustárt, ízesítjük sóval, borssal, belekeverjük a zöldfűszereket és a retket. A tojások felét durvára vágjuk, a maradékot pedig cikkekre. Az apróra vágott tojást az öntethez keverjük. A salátát cikkekre vágott tojással díszítjük, és apróra vágott főtt sonkával szórjuk meg.

Tipp

- Tovább gazdagíthatjuk salátánkat zeller szárral, sárgarépa csíkokkal, paradicsomokkal.
- Az étkezés kulináris élvezetét fokozza az egy ételen belüli változatos színvilág.
- Tálalhatjuk saláta levélen.
- Joghurt helyett próbáljuk ki kefirrel is.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
270 kcal	17 g	7 g	18 g	2 g	1,6 g

Répatorta

Hozzávalók 8 főre

Rétesliszt 250 g
Búzakorpa 20 g
Tojás 3 db
Reszelt sárgarépa 200 g
Olaj 0,5 dl
Mazsola 50 g
Datolya 50 g
Sütőpor 1 csomag



Elkészítés

A tojások sárgáját, olajat, reszelt sárgarépát, apróra darabolt datolyát és mazsolát, sütőport és lisztet alaposan összekeverjük. Fahéjjal ízesítjük. A masszát tojásfehérjével lazítjuk. Sütőpapírral bélelt előmelegített sütőben 190 fokon 30 percig sütjük.

Tipp

- Nem szükséges a tortához cukrot adni, hiszen a sárgarépa, datolya, mazsola jelentős mennyiségű cukortartalommal rendelkeznek, ami édesíti a tortát.
- A rétesliszt helyett használhatunk teljes kiőrlésű lisztet. Ebben az esetben érdemes még egy tojásfehérjét felhasználni, amivel tovább lazítjuk a tésztát.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
235 kcal	7 g	33 g	8 g	6 g	0,2g

Almasziromra ültetett banános túró

Hozzávalók 4 személyre

Alma 200 g
Sovány túró 80 g
Banán 1 db
Dió 50 g

Elkészítés



Válasszunk nagyobb almákat, aminek eltávolítjuk a magházát, majd körülbelül 3-5 mm vastagságú szeleteket vágunk. A szeleteket egy sütőlapra téve sütőben szárítsuk meg. Ezt már előző este célszerű elvégezni

A túró és a banánt törjük át egy villával. Halmozzuk a korongok közepére. A tetejét szórjuk meg dúrvára vágott dióval.

Tipp

- Azok számára, akik az édesebb ízvilágot szeretik, készíthetjük az édességet ananásztalpra állítva is.
- A túró más gyümölcsökkel is ízesíthetjük. Használhatunk epret, áfonyát, vegyes erdei gyümölcsöket.
- Abban az esetben, ha nincs kedvünk otthon bajlódni az almaszirom elkészítésével, jól alkalmazható a kereskedelmi forgalomban kapható kész natúr almaszirom is.
- Válasszunk tömör húsú almát. Legjobb választás a zöld alma, mucsú.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
190 kcal	9 g	21 g	7 g	2 g	0,02g

Húsvéti bárányleves

Hozzávalók 4 főre

Bárányborda 250 g
Burgonya 300 g
Tejföl 12%-os 150 ml
Póréhagyma 1 közepes szál
Olaj 1 evőkanál
Citrom 1 db
Kapor, koriander, petrezselyem, őrölt fehér bors, kevés só



Elkészítés

Olajon átfuttatjuk a felesleges zsiradéktól megtisztított bárányhúst, a karikára vágott póréhagymával együtt. Hozzáadjuk a karikára vágott burgonyát és fűszerezzük. Adagszámnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntve puhára főzzük. Tejföllel és citromlével tálaljuk

Tipp

- Ízletesebb a leves, ha húsleves alapot használunk. Ne használjunk azonban karakteres ízű húslevest. A célra leginkább a tyúkhúsleves alap alkalmas.
- Egyéb zöldségekkel tartalmasabbá tehetjük a levesünket (pl. sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller).
- A kaporral óvatosan bánjunk karakteres íze miatt.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
280 kcal	16 g	18 g	15 g	2 g	0,5g

Tojáskrémrel töltött sonkatekercs tavaszi friss salátával

Hozzávalók 4 főre

Húsvéti sonka 8 vékony szelet
Tojás 2 db
Ecetes torma 1 teáskanál
Petrezselyemzöld
fejes saláta 1 közepes fej
Retek 3 db
Sárgarépa 1 közepes szál
Újhagyma 2 közepes szál
Olíva olaj 2 teáskanál
Fokhagyma 3 gerezd
Őrölt fehér bors
Citromlé 1 evőkanál



Elkészítés

Vékony szeleteket vágunk a sonkákból. A tojásokat keményre főzzük, majd áttörjük az ecetes tormával és ízesítjük petrezselyemzölddel. A tojásos töltelék a sonkaszeletek közepére halmozzuk, majd feltekerjük és fogvájóval rögzítjük.

A salátához a megtisztított alapanyagokat tetszés szerint összevágjuk, majd olívaolajból, zúzott fokhagymából, borsból és citromléből salátaöntetet készítünk, ezzel öntjük le a zöldségeket.

Tipp

- Diétázó vendégeink számára pulykamell sonkákból és saláta öntet nélkül készíthetjük az ételt.
- Megtölthetjük a sonkákat zöldfűszeres túrókrémrel, de akár zöldségkrémekkel is.
- Próbáljuk ki a salátát kefires öntettel is. Ehhez nem kell semmi más, mint friss tavaszi fűszerek (petrezselyemzöld, kapor, tárkony) és kefir.

Energia és tápanyagtartalma 1 adagnak

<i>Energia</i>	<i>Fehérje</i>	<i>Szénhidrát</i>	<i>Zsír</i>	<i>Élelmi rost</i>	<i>Só</i>
230 kcal	10 g	4 g	18 g	2 g	2g