

10 gyors, ínycenc recept:

Egészséges, változatos és finom ételek. Húsos, vega és halas fogások egyaránt. Mindegyik recept elkészíthető 30 perc alatt.

1. Citromos-fokhagymás csirkemell sült zöldségekkel:

Hozzávalók (2 adag):

2 csirkemellfilé

2 ek olívaolaj

1 citrom leve és reszelt héja

2 gerezd fokhagyma

1 répa, ½ cukkini, ½ kaliforniai paprika

só, bors, rozmaring

Elkészítés:

A csirkemellet sózd, borsozd, és locsold meg a citromlével. A fokhagymát és rozmaringot aprítsd, majd keverd el az olívaolajjal, ezzel kend be a húst. 200°C-on süsd kb. 20 percig. Közben a zöldségeket szeleteld fel, locsold meg kevés olajjal, és süsd együtt a csirkével.

2. Tejszínes-gombás tagliatelle:

Hozzávalók:

200 g tagliatelle

250 g csiperke gomba

1 kis fej hagyma

150 ml főzőtejszín

1 ek vaj, 1 ek olívaolaj

só, bors, petrezselyem

Elkészítés:

A tésztát főzd meg. Közben a hagymát és gombát pirítsd vaj–olaj keverékén, majd öntsd fel a tejszínnel. Sózd, borsozd, és főzd, amíg besűrűsödik. Forrón forgasd bele a tésztát, szórd meg petrezselyemmel.

3. Fetasajtos quinoa saláta:

Hozzávalók:

100 g quinoa

½ kígyóuborka, ½ paprika, ½ lilahagyma

50 g feta

1 ek olívaolaj, 1 tk citromlé

só, bors, oregánó

Elkészítés:

A quinoát főzd puhára, majd hűtsd ki. A zöldségeket vágd apróra, morzsold rá a fetát, és öntsd le olajjal, citromlével.

4. Mediterrán lecsó tojással:

Hozzávalók:

1 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma

1 piros és 1 sárga paprika

2 paradicsom

2 tojás

1 ek olívaolaj, bazsalikom, só, bors

Elkészítés:

A hagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá a paprikákat és paradicsomot. Párold 10 percig, fűszerezd, majd üsd bele a tojásokat. Fedd le, és hagyd, hogy a tojás megdermedjen.

5. Marokkói fűszeres csicseriborsó-ragu:

Hozzávalók:

1 konzerv csicseriborsó

½ fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma

½ konzerv paradicsom

1 tk őrölt kömény, ½ tk fahéj, csipet chili

1 ek olívaolaj, só, petrezselyem

Elkészítés:

A hagymát és fokhagymát pirítsd meg, add hozzá a fűszereket, majd a csicseriborsót és paradicsomot. Főzd 15 percig, amíg sűrű lesz.

6. Tepsis édesburgonya rozmaringgal:

Hozzávalók:

2 közepes édesburgonya

1 ek olívaolaj

só, bors, rozmaring, fokhagymapor

Elkészítés:

A burgonyát vágd gerezdekre, fűszerezd meg, locsold meg olívaolajjal, és süsd 200°C-on 25–30 percig, amíg ropogós.

7. Lazacos spenótos rizottó:

Hozzávalók:

100 g rizottó rizs

1 kis hagyma, 1 gerezd fokhagyma

400 ml alaplé

50 g füstölt lazac

2 marék friss spenót

1 ek vaj, 1 ek parmezán

Elkészítés:

A hagymát vajon pirítsd, add hozzá a rizst, majd fokozatosan adagold hozzá az alaplevet. Amikor a rizs krémes, keverd bele a spenótot, lazacot és parmezánt.

8. Kókusztejes curry zöldségekkel:

Hozzávalók:

1 sárgarépa, ½ cukkini, ½ paprika

200 ml kókusztej

1 tk curry paszta

1 gerezd fokhagyma, olaj, só, bors

Elkészítés:

A zöldségeket pirítsd meg, add hozzá a curry pasztát, majd öntsd fel a kókusztejjel.

Párold 10 percig, amíg sűrű lesz.

9. Spenótos-fetás csirkemell:

Hozzávalók:

2 csirkemell

50 g feta

1 marék friss spenót

1 gerezd fokhagyma

só, bors, olívaolaj

Elkészítés:

A csirkemell közepébe vágj zsebet, és töltsd meg a spenóttal és fetával. Sózd, borsozd, majd süsd olívaolajon 10 percig oldalanként.

10. Zabos-csokis keksz:

Hozzávalók:

100 g zabpehely

1 banán

30 g étcsokidarab

1 ek méz, 1 ek olaj

Elkészítés:

A banánt törd össze, keverd el a zabpehellyel, csokival és mézzel. Formázz kis halmokat, és süsd 180°C-on 15 percig.