

FŐZŐCSKE, DE EGÉSZSÉGESEN III.

NYÁRI RECEPTEK ILDITŐL



Tartalomjegyzék

Ajánló	4
Bevezető	6
1. Laktató saláták	8
Ami van otthon saláta	10
Babos saláta	12
Saláta öntetek	14
Cékláshalas quinoa saláta	18
Madárbegy saláta fokhagymás-joghurtos öntettel	20
Irodai saláta	22
Juhtúrós olajbogyós rukkola saláta	24
Tészta saláta	26
Tonhalas rukkola saláta	28
Zöld saláta májjal	30
Grillezett csirkemell káposztasalátával	32
2. Tápláló ételek nyári zöldségekből hússal vagy húsmentesen	34
Anyukám töltött töke	36
Apukám lecsója	38
Cukkini spagetti	40
Cukkini krémleves	42
Cukkini tekercs	44
Cukkini lasagne	48
Cukkini tócsni	52
Erdei gyümölcsleves főzés nélkül	54
Fermentált uborka	56
Fetával töltött paprika	60

Gazpacho leves	62
Ketchup télire	64
Paradicsomszósz télire	66
Pesztós töltött tök	68
Pizza vöröslencsés alapból	70
Roston sült finomságok	72
Sült zöldséggel töltött tortillatekercs	74
Tökös omlett	78
Töltött patisszon	80
Török töltött padlizsán, vegán	82
Túróval töltött tök	84
Vegán töltött paprika	86
3. Alakbarát édességek	88
Áfonyás túrótorta sütés nélkül	90
Bogyós gyümölcsös bomba	94
Cukkini krém	96
Felhő fagylalt	98
Mentás limonádé	100
Olaszos fagylalt szederrel	102
Sárgabarackos joghurt fagylalt	104
Sütés nélküli túrótortát	106
Szilvás sütemény ricottával	110
Szülinapi csokitortám	112
Vegán fagyi	116
Szerzőről	118
Jegyzeteim	122

AJÁNLÓ – NYÁRI RECEPTEFÜZET

A nyár az az évszak, amikor aztán tényleg tobzódunk a friss, finomabbnál-finomabb zöldségekben és gyümölcsökben! Amikor nem lehet kifogás, hogy azért nem eszel zöldet, mert netán ne lenne ...

Ez az időszak az alapanyagok szempontjából a zöldségek és a nyers saláták fogyasztásán alapuló, immunrendszer erősítő és hormonszabályozó étrend „Kánaánja” ...

Természetesen, ahogy Ilditől megszokhattad már, nem csak salátákat kínálunk Neked – nyár ide, vagy oda - hanem izgalmas, könnyen-gyorsan elkészíthető, ráadásul finom és könnyed fogásokat is! Tökök és cukkinik, padlizsánok és patisszonok kerülnek tepsikbe és lábasokba – hússal, vagy anélkül ... az emésztőrendszered számára „barátságos” formában és kombinációkban!

A Szerző nagyon kitett magáért – mindig ki szokott, de a nyár, úgy tűnik, különösképp megihlette: 44 inycsiklandozó, egészséges recepttel vár Téged, amelyeket 3 nagy kategóriába soroltunk.

A **laktató saláták** sietős étkezésekhez, vagy akár az irodába is kiváló; de könnyed vacsorának sem utolsók. A saláták előételként történő fogyasztásával pedig beindítod az emésztésed és megkönnyíted az utána elfogyasztott fő fogás emésztési folyamatait. Tehát, a saláták igazán multifunkcionálisak!

Majd következnek a **nyári zöldségekből hússal, vagy anélkül készített tápláló ételek** – van belőlük jónéhány, böngéssz kedvedre közöttük! S ha nyár, akkor természetesen nem maradhatnak el az **édességek** – ki ne szeretne nyáron pl. jókat fagyizni? – ám ezúttal **alakbarát formában**. Gondoltad volna, hogy cukkiniből is lehet édességet gyártani, még hozzá az elképzelhető legkalóriaszegényebbet, ami ráadásul még ízletes is?! ;)

Sok szeretettel ajánlom Neked Huszár Ildi legújabb, nyári receptfüzetét! Főzz belőle minél gyakrabban, hogy az étkezésed

is egyre tudatosabbá, kiegyensúlyozottabbá és egészségesebbé váljon! S ha van kedved, bármikor megoszthatod velünk a receptekkel kapcsolatos élményeid, tapasztalataid – mindig örülünk, ha hallunk felőled!

Kísérletezzess bátran! Jóétvágyat a sok finomsághoz!

Szeretettel: Ági



NYÁRI RECEPTEK ILDITÓL

Itt a nyár. Napsütés, jó idő, nyaralás, szünidő és bármily meglepő a legkedvezőbb időszak arra, hogy kipróbáljunk minél több olyan alapanyagot és ételt, amitől fiatalosak, energikusak, karcsúak és egészségesek lehetünk. Persze erre minden évszak alkalmas, de nyáron terem a legtöbb friss, zamatos és vitamindús zöldség, saláta és gyümölcs. Vagyis azok az élelmiszerek, amik megkönnyítheti a testi-lelki átalakulásunkat.

Kár kifogást keresni, hogy a nyár miért nem alkalmas. Mert ugye ilyenkor megyünk nyaralni, bográcsolunk, strandolunk, lazulunk, fagyizunk, sütizünk, sörözünk, lángos, palacsinta, jégkrém és még sorolhatnám. De ha a sok csábító étel, ital mellé naponta megeszünk egy tál friss, ropogós zöldsalátát vagy megiszunk egy zöldturmixot, már sokat tehetünk annak érdekében, hogy ha nem is fogyunk, de legalább ne szedjünk fel még, plusz kilókat mire véget ér a nyár. Sőt, ha kipróbálunk minél több, olyan ételt, amiben van zöldség, akkor már nagy esélyünk van arra, hogy megszabaduljunk pár fölösleges kilótól vagy, hogy energikusabbak, boldogabbak legyünk.

Néhány apró változtatás csodákat tesz! Mint például, ha a hagyományos tészta vagy sült krumpli köretet grill zöldségekkel helyettesítjük. Vagy a reggeli szendvics helyett friss zöldségekkel esszük a sonkát, sajtot. De a vacsorára szánt kakaós csiga helyett is ehetünk ricottás cukkini tekercset. A bolti jégkrém meg keksz pedig könnyen kiváltható otthon kevert gyümölcsös vagy joghurtos krémekkel, sütés nélkül készíthető tortával vagy nyers nassolnivalóval.

Nyáron tényleg tele van a bolt, a piac vagy aki szerencsésebb, a konyhakertje az életet, egészséget, szépséget biztosító élő táplálékokkal. A növényekben elegendő vitamin, ásványianyag, és enzim van ahhoz, hogy a testünk milliányi, parányi sejtje új életre keljen, és megfiatalodjon.

A nyári receptgyűjteményem most bővelkedik az alakbarát, vitalizáló és hormonrendszerünket támogató ételekben. És lassan már kezd olyanná válni, mint egy tankönyv. Útmutató ahhoz, hogy hogyan is hat az elfogyasztott étel az alakunkra, az egészségünkre vagy a mindennapi teljesítményünkre. Mert amit megeszünk, nemcsak a külsőnket befolyásolja, hanem a belsőnk, a hangulatunkat és a gondolkodásunkat is.

Ajánlom ezt a recept gyűjteményt azoknak, akik szeretnek enni, de közben fontosnak tartják azt is, hogy megadják a testüknek mindazt, ami kell a harmonikus testi lelki egyensúly megteremtéséhez.

Igy nemcsak irigylésre méltóan, jól fogunk kinézni, de sokkal türelmesebbek, kreatívabbak, magabiztosabbak és vidámabbak is leszünk.



PESZTÓS TÖLTÖTT TÖK

HOZZÁVALÓK

- két kisebb főzőtök
- 1 fej vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 3 nagyobb sárgarépa
- piros pestó szószt (konzerv)
- reszelt sajt
- 1 ek olívaolaj
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS

A tököt meghámozzuk. Félbe vágjuk, a magházát kikanalazzuk és kockára vágjuk.

A tököt besózva hagyjuk állni.

Közben a vöröshagymát, fokhagymát, répát daraboljuk fel. A hagymát dinszteljük meg, majd adjuk hozzá a répát és a tök kibelezett magházát is. Főzzük puhára. Ha kell kevés vizet önthetünk alá. Végül keverjük hozzá a pesto szószt.

A tököt töröljük szárazra. Töltsük meg a pestos zöldséges raguval. Reszelt sajtot szórjuk a tetejére.

Előmelegített sütőben 200 C-on 1 óra alatt süssük készre.



EGYÉB

Ez így egy könnyű, húsmentes fogás. Azért jól fogunk lakni tőle, hiszen a pesto szószban elegendő olaj van, ami segíti a jóllakottság érzet kialakulását. Ennek ellenére ehhez a fogáshoz jól passzol a tengeri hal. Ezért sóval, borssal, citrommal ízesített, roston megsütött halszeletet is bele keverhetünk a töltelékbe. A sült halat vágjuk kis kockákra és úgy forgassuk a répás-pestos keverékhez.

Élményeim a recepttel kapcsolatban:



VEGÁN TÖLTÖTT PAPRIKA

HOZZÁVALÓK

- 10 dkg vöröslencse
- 1-2 ek. zabpehely vagy rizs (elhagyható)
- 5-6 db paprika
- 1 szál nagyobb sárgarépa
- 1 ek. őrölt lenmag
- 1 fej vöröshagyma
- 1-2 gerezd fokhagyma, só, bazsalikom, oregánó, bors
- 1 liter paradicsomlé
- kókuszszír
- 1 ek. rizsliszt
- 1 doboz paradicsompüré

ELKÉSZÍTÉS

A vöröslencsét áztassuk be 1-2 órára, vagy akár egész éjszakára, hogy jól megszívja magát vízzel. A vöröshagymát, fokhagymát vágjuk apróra és zsiradékon dinszteljük meg. A sárgarépát reszeljük le vagy vágjuk apró kockákra. A paprikák belsejét szedjük ki.

Keverjük össze a lecsöpögtetett lencsét, sárgarépát, vöröshagymát, lenmagot, (zabpehely, rizst), és a fűszereket. Töltsük meg a paprikákat. Lábosba téve, öntsük fel a paradicsomlével úgy, hogy ellepje. Kb. 30 percig főzzük.

Közben készítsük el a rántást. Kókuszszírt hevítünk, rászórunk 1 ek. rizslisztet, megpirítjuk, majd a paradicsompürével dúsítjuk. Az elkészült ételt berántjuk. Én úgy szoktam, hogy megvárom, hogy a rántás kihűljön és vagy a főzőléből kanalazok rá, vagy



vízzel csomómentesre keverem mielőtt hozzáöntöm az ételhez. Ezután elkeverem, rázogatom és még pár percig főzöm, hogy besűrűsödjön.

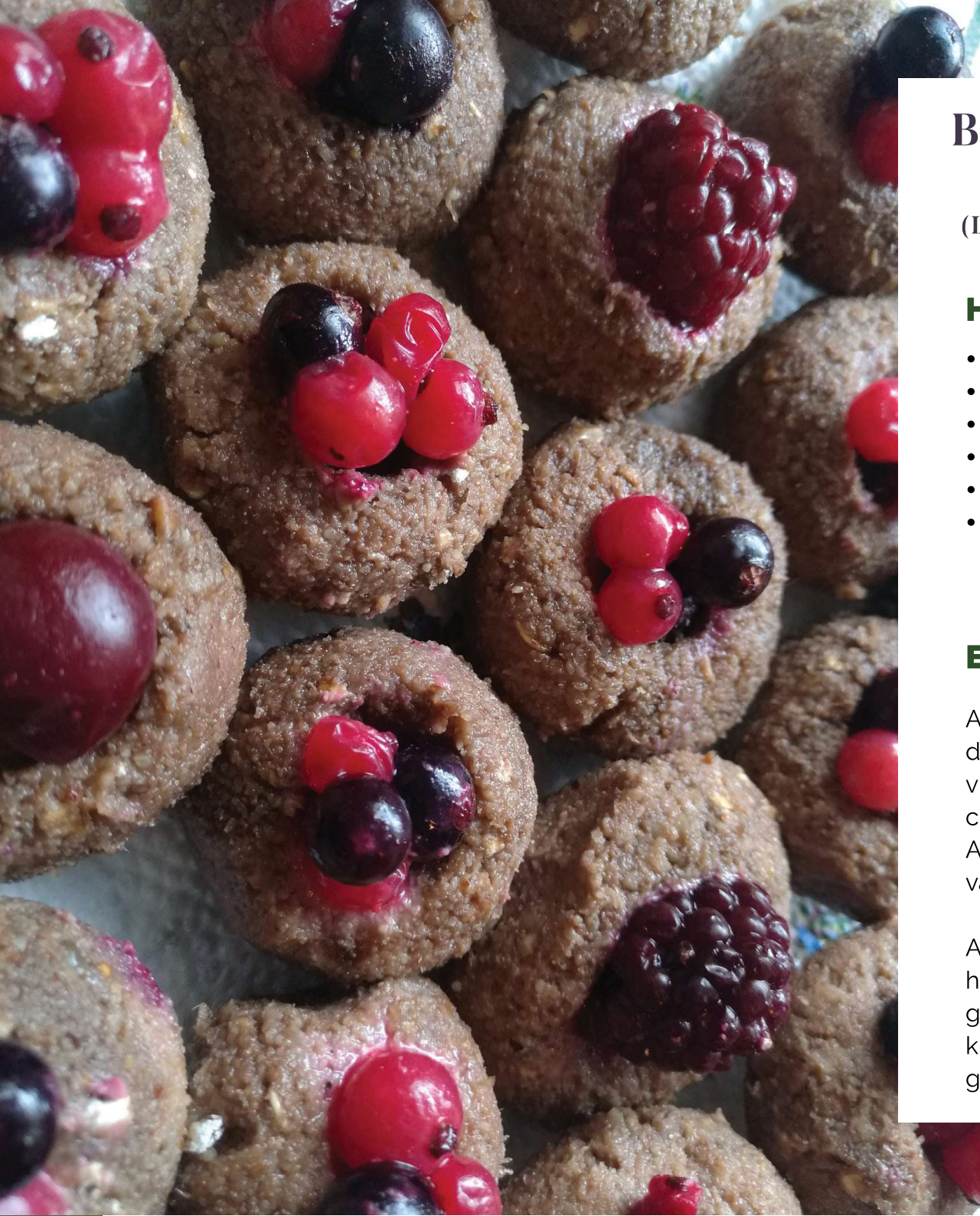
EGYÉB

Húsmentes napokon szívesen kísérletezem a zöldségekből, hüvelyesekből, gabonákból készült ételekkel. Többnyire a hagyományos, hússal készültéket próbálom átváriálni. Általában nagy sikere van, mert a fűszerekkel finoman, változatosan el lehet őket készíteni.

A töltött paprikát azt hiszem mindenki ismeri. Ez ugyanaz, csak darált hús helyett vöröslencsét tettem bele. Így mégis más.

Élményeim a recepttel kapcsolatban:





BOGYÓS GYÜMÖLCSÖS BOMBA

(LISZT ÉS CUKOR NÉLKÜLI NYERSÉTEL)

HOZZÁVALÓK

- 20 dkg olajos mag pl. dió és mandula
- 10 dkg natur, sótlan napraforgómag
- 10 dkg magozott datolya, fél citrom, 2 dl víz
- 2-3 marék zabpehely
- 1 banán
- 1-2 maréknyi bogyós gyümölcsök tetszés szerint (fagyasztott vagy friss) áfonya, szeder, ribizli, málna, meggy...

ELKÉSZÍTÉSE

A datolyasziruphoz a vizet forraljuk fel. Öntsük rá a datolyára és hagyjuk állni félórát. Ha túl sok rajta a víz, a fölösleget öntsük le, majd adjuk hozzá a fél citromot és botmixerrel pürésítsük.

A magokat daráljuk le kávédarálón vagy diódarálón vagy aprítógépben.

A hozzávalókat gyúrjuk össze, 1 órára tegyük hűtőbe a masszát, majd formáljunk belőle golyókat. A közepébe az ujjunkkal készítsünk egy kis mélyedést és abba tegyük bele a bogyós gyümölcsöket. Tegyük vissza a hűtőbe.

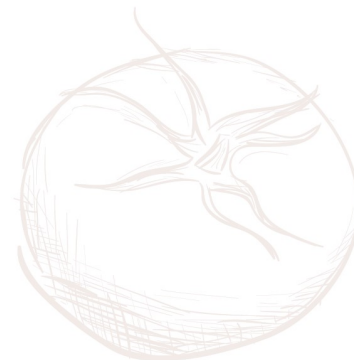
EGYÉB

Ha a nyári rekkenő hőségben nincs kedvünk sütni, akkor érdemes összegyűrni ezt a finomságot.

Bár finomított lisztet és cukrot sem tartalmaz, azért bőven van benne energia. Adjuk a gyerekeknek reggelire vagy akkor együnk 1-2 golyót, ha kirándulni, túrázni megyünk, vagy aktívan töltjük a napot. Rostokban, ásványi anyagokban, telítetlen zsírsavakban gazdag édesség. Ami nem mondható el a bolti nyalánkságokról. Vagyis a testünk sokkal jobban fel tudja használni a benne levő tápanyagokat és nem betegít meg az üres kalóriaként bevitt cukor és egyéb adalékanyag, amivel tele rakják a bolti édességeket. Ha például üzletben veszel egy kókuszgolyót vagy kekszet, csokit, zabszeletet, müzli szeletet, az hirtelen úgy megemeli a vércukorszintet, hogy azonnal elindul a raktározás és a fogyókúrának lőttek. Sőt, bár hirtelen energikusnak érezheted magad, de rövid idő után fáradt, lehangolt, kedvetlen és ami a legrosszabb, újra éhes, vagy legalábbis „kívános” leszel és jöhet a következő cukorbomba... Ördögi kör, amiből csak úgy van kiút, ha megérted, hogyan működik a tested és tudatosan változtatsz az étkezési szokásaidon.

Persze még véletlenül se a koplalásra gondolj...

Élményeim a recepttel kapcsolatban:





Írta és szerkesztette:
Huszár Ildikó, wellness és táplálkozási szakember
Felelős kiadó: Pildor Bt. - Simonfi Ágnes
Kiadva 2021-ben - Minden jog fenntartva!