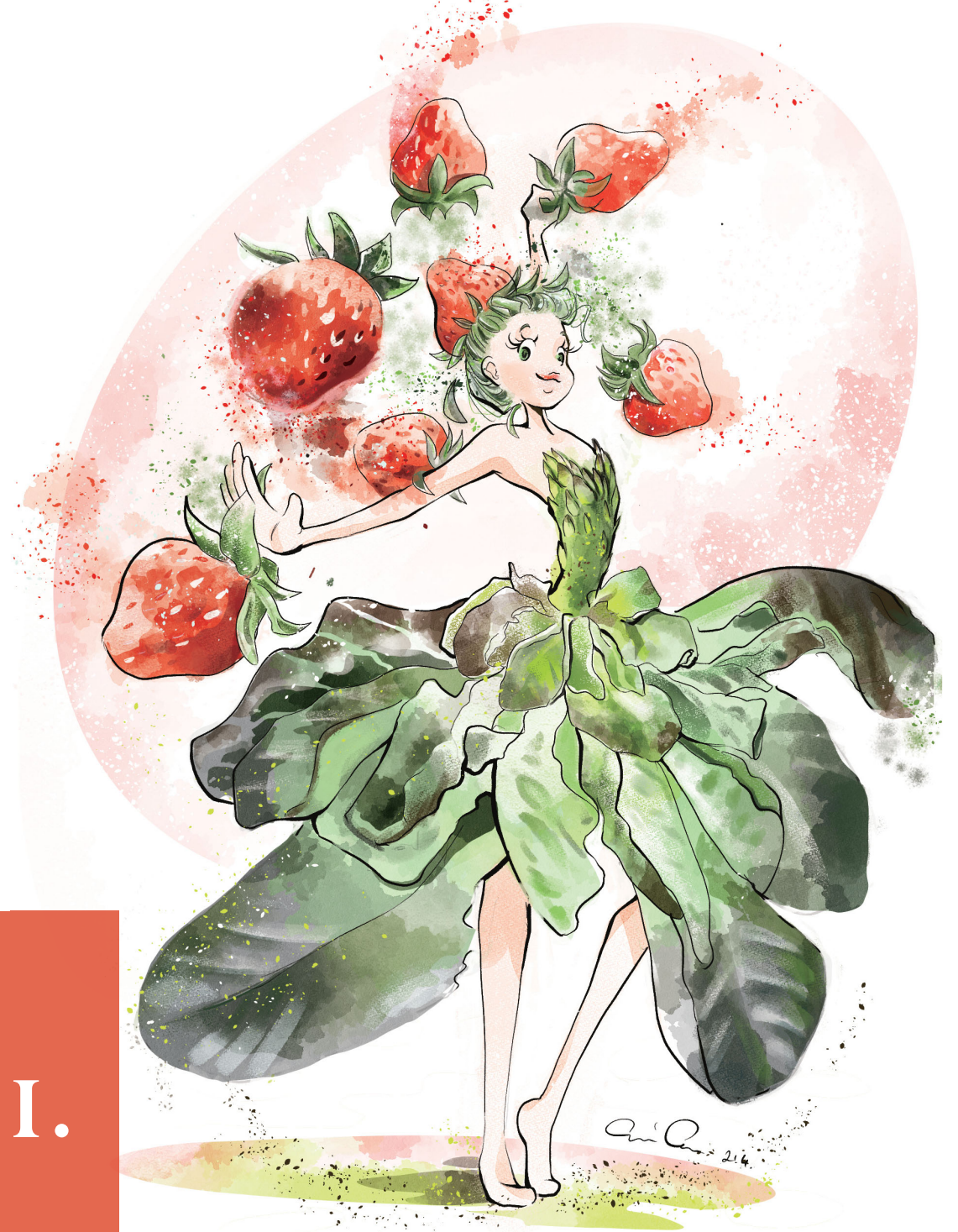


# FŐZŐCSKE, DE EGÉSZSÉGESEN II.

TAVASZI RECEPTEK ILDITŐL



# Tartalomjegyzék

<b>Ajánló</b> .....	<b>4</b>	Sült spárga .....	<b>54</b>
<b>1. Reggelik, pástétomok</b> .....	<b>8</b>	Cékla saláta .....	<b>56</b>
Mindennapi zöldségturmixom .....	<b>10</b>	Sajtos napocskák .....	<b>58</b>
Reggeli zabkása .....	<b>12</b>	Medvehagyma pesztó .....	<b>60</b>
Zöldborsó pástétom .....	<b>14</b>	<b>3. Desszertek</b> .....	<b>62</b>
Quinoás zöldségpástétom .....	<b>16</b>	Csokoládés Angyaltorta .....	<b>64</b>
Zöldséges muffin .....	<b>18</b>	Tojássárgája felhasználási tippek.....	<b>68</b>
<b>2. Főételek</b> .....	<b>20</b>	Csokis brownie, sütés nélkül – tojás, glutén és cukor mentes ..	<b>70</b>
Zöldség alaplé .....	<b>22</b>	Egészséges répatorta – tojás, glutén és cukor mentes .....	<b>72</b>
Medvehagyma krémleves.....	<b>24</b>	Gyümölcsös túrókehely .....	<b>74</b>
Retek zöldje leves .....	<b>26</b>	Epres gyümölcstorta - lisztmentes .....	<b>76</b>
Bőjtői zöldségek roston sütve - Vegán, húsmentes fogás .....	<b>28</b>	<b>Szerzőről</b> .....	<b>78</b>
Bolognai szósz, hús nélkül – Vegán, húsmentes fogás .....	<b>30</b>	<b>Jegyzeteim</b> .....	<b>82</b>
Paradicsomos káposzta .....	<b>32</b>		
Zabpelyhes zöldségfasírt .....	<b>34</b>		
Húsvéti sonka tojás, kicsit másként .....	<b>36</b>		
Sajtos pulyka golyók .....	<b>38</b>		
Grill sajt zöld salátával .....	<b>40</b>		
Gombafejek spenóttal és tonhállal .....	<b>42</b>		
Spenót roston sült lazaccal .....	<b>44</b>		
Zúzapörkölt lilakáposztával .....	<b>46</b>		
Töltött karalábé .....	<b>48</b>		
Kókuszos csirke falatok (gluténmentes panír) .....	<b>50</b>		
Csirkecomb joghurtos panírral (diétás panír) .....	<b>52</b>		

# AJÁNLÓ

Ildi receptkönyveiből egy sorozatot ígértünk Neked – íme, érkezik is a következő, a legszuperebb Ildi-féle tavaszi receptekkel!

Köszönjük azt a szeretetet, érdeklődést, lelkesedést, amelyet az első, téli receptekből készült kiadvány megjelenése iránt tanúsítottatok!

Bízunk benne Ildivel, hogy azóta Te is megkedvelted az új alapanyagokat és a hagyományostól itt-ott eltérő elkészítési módokat, s az egészséges táplálkozás alappilléreit sikerült beépítened a hétköznapi életbe! S abban is, hogy minél gyakrabban készítve e remek kis recepteket, a fogások közül jó néhány a Család kedvencévé vált.

A tavaszi kiadványunk ismét 30, vadiúj, egészségtudatos receptet tartalmaz, tematika szerint felosztva.

S hogy melyik az én kedvencem? Egyértelműen az Angyal-torta! Hisz ezt Ildi kimondottan ideális formába hozó Pilates programunk, az 5x5 napos Angyal-projekt „tiszteletére” készítette. Már tortánk is van, Csajok! Egyél belőle nyugodtan, utána az Angyal tornákkal letornázkodj ;)

Sok szeretettel és jó szívvvel ajánlom Huszár Ildikó tavaszi receptkönyvét Neked, minél gyakoribb használatra! A tested érzékelni fogja a különbséget ...

Jó étvágyat hozzá!

Szeretettel: Ági



# CSIRKECOMB JOGHURTOS PANÍRRAL

## HOZZÁVALÓK

- 4 csirkecomb
- 1 doboz natúr joghurt
- szárított kapor
- fél bögre darált mandula
- fél bögre búzacsíra, zabkorpa vagy darált lenmag
- só, bors, fokhagyma



## ELKÉSZÍTÉS

A csirkecombokat vágjuk két felé, de akár ki is filézhetjük, hogy gyorsabban és könnyebben megsüljön a sütőben. Sóval, borssal ízesítsük.

A száraz alapanyagokat összekeverjük.

A joghurtot összekeverjük a kaporral és a zúzott fokhagymával. Én ebbe a joghurtos öntetbe bepácoltam a fűszerezett csirkecombokat és egész éjszakára bent hagytam a hűtőben. Ha erre nincs időnk, akkor egyszerűen a csirkecombokat először a kapos joghurtba, majd a mandulás keverékbe forgassuk meg és tegyük egy kiolajozott tepsibe.

Előmelegített sütőben, 180 C fokon 1 óra alatt sül meg.

## EGYÉB

Nem szeretem ezt a szót, de diétás csirkének is nevezik az így elkészített „rántott csirkét”, hiszen nem csak liszt nincs benne, de a hagyományos

zsírban sütés is elmarad.

Ha már a husi ilyen alakbarát, akkor ne rontsuk el sült krumplival vagy főtt rizses körettel. Párolt zöldséggel vagy egy finom kertész salátával is jól fogunk lakni. Ehhez valamilyen zöld leveles salátát aprítsunk fel. Majd gyufaszálra vágott fejes káposztát, sárgarépát, retket és karikára vágott újhagymát adjunk hozzá. Öntetnek olívaolajat, sót, borsot, pici almaecetet keverjük össze és forgassuk a salátába.

Ha szeretnénk jó formába lendülni a bikiniszezonra, akkor együnk minél több fehérjét és zöldséget. Természetesen a jó minőségű olajokról se feledkezzünk el!

### **Élményeim a recepttel kapcsolatban:**

