

# FŐZŐCSKE, DE EGÉSZSÉGESEN I.

TÉLIES RECEPTEK ILDITŐL



# Tartalomjegyzék

Ajánló .....	4	Gombás zöldséges pástétom .....	56
Narancsos szezámagos sült cékla .....	8	Babfasírt .....	58
Karfiolpizza .....	10	Energiabombák, sütés nélkül .....	60
Meggyes mákos süti liszt nélkül .....	12	Fermentált káposzta saláta .....	62
Vöröslencse pástétom .....	14	Édesburgonya hajó .....	64
Gombás lilakáposzta .....	16	Megmentő saláta .....	66
Kölestál brokkolival .....	18	Szerzőről .....	68
Téli zöldséges csirkeragu .....	20	Jegyzeteim .....	72
Zelleres hagymakrémleves .....	22		
Töltött csirkemell zöldségágyon .....	24		
Pesztós sült hal .....	26		
Gyümölcsrizs .....	28		
Zöldséglekvár .....	30		
Sült lazac brokkolis répával .....	32		
Téli gyümölcssaláta .....	34		
Lencsesaláta .....	36		
Káposztasaláta .....	38		
Töltött kelkáposzta .....	40		
Fodros rántotta .....	42		
Felhőlángos .....	44		
Spenótos sajtos sültcsirkemell .....	46		
Tejszínes sült zöldségek .....	48		
Diós mogyorós kenyér .....	50		
Tojásos tészta vörösbabbal .....	52		
Kölesgolyó .....	54		

# AJÁNLÓ

Ildit „időtlen-idők” óta – na jó, kb. úgy 2007. óta – ismerem. A legeslegelső Pilates táborunk egyik Résztevőjeként lépett az életembe, s számomra már akkor kiderült az egészséges életmód iránti elkötelezettsége.

A következő, közös kalandunk, amikor Ildi egy matracos, Peak Pilates edzőképző tanfolyamunkon vett részt. Merthogy a Pilates – saját bevallása szerint – örök szerelem a számára. Az elmúlt másfél évtizedben hol felbukkantunk, hol alá egymás életében – de el soha nem tűntünk teljesen egymás szeme elől.

Kapcsolatunk szorosabbá 2020-ban vált, amikor Ildi először a 21+3 napos Ágipilates Flow programot csinálta végig, majd benvezett az első TUDATOS Bombanő születik! Programba. Ahonnan egyenes út vezetett a 2. (Tudatos Bombanő - Replay) Csapat segéd-mentori posztjáig. Úgy gondoltam, Ildi – tudásánál, személyiségénél és lelkes elkötelezettségénél fogva – kiválóan alkalmas segéd-mentornak ... Ő nem volt ebben olyan biztos – ám menet közben Ő is ráébredt, mennyire Neki való ez a feladat!

Aztán 1x csak elkezdtek megjelenni a jobbnál-jobb receptek, bent az Ágipilates Közösség csoportban, Ildi tollából! Egyszerű, változatos, ötletes és – nem utolsósorban – EGÉSZSÉGES receptek, amelyek fellelkesítették a Csapat tagjait, s amelyeket mindenki örömmel próbált ki ... Legnagyobb meglepetésemre én is ;)! Nem vagyok az a kimondott konyhatündér, s a napi főzést gyakran inkább teherként, mintsem kreatív alkotó tevékenységként éltem meg. Ám ... ezek a receptek valahogy kibillentettek ebből a lelkiállapotból, s ha épp nincs ötletem a,

Mit főzzek ebédre?" gyakori kérdésére, tuti, hogy belekukkantok ebbe a receptfüzetbe ... s legnagyobb meglepetésemre, kedvvel főzök belőle.

Mert úgy „adta magát”, hogy miért is ne gyűjtenénk egy kis könyvecskébe Ildi receptjeit?! Így bármikor, amikor „ötlet-ínségben” szenvedsz, csak előkapod és tuti, hogy találsz valami ínnyedre valót! Ezért készítettük el Neked ezt a füzetkét, örömmel, sok szeretettel, s a legjobb télies, ám korántsem csak télen elkészíthető receptekkel ! Egészen pontosan, az ételek mind-mind Ildi nevéhez fűződnek.

Az én tisztem e kis könyvecske létrejöttében annyi volt, hogy előrukkoltam az ötlettel, feldobtam a labdát, s egy kis megerősítéssel támogattam a Szerzőt az úton ... aki legnagyobb örömömrre élt a lehetőséggel, hogy közkinccsé tegye az egészséges ételkészítéssel kapcsolatos ismereteit. Én pedig bizton állíthatom, hogy amit itt átnyújtunk Neked, az egy nagyon klassz anyag, valódi érték. S mivel elkészíthető ételek formájában mindez a Te ebédlőasztalodon is meg fog jelenni, állításom igazát egészen konkrét, direkt formában magad is érezni, ízlelni fogod ;)!

Jó étvágyat hozzá!

Szeretettel: Ági





# NARANCSOS SZEZÁMMAGOS SÜLT CÉKLA

---

## HOZZÁVALÓK

- 2 nyers cékla
- fél narancs leve
- 1 ek olívaolaj
- 1kk méz
- só, bors, római kömény
- 3 ek szezám-mag

## ELKÉSZÍTÉSE

A céklát megpucoljuk és hasábokra vágjuk. A többi hozzávalót összekeverjük, beleforgatjuk a céklát. Tepsibe rendezzük. Sütőben megsütjük 30 perc alatt.

## EGYÉB

A cékláról hadd mondjam el Neked, hogy egy csoda

eledel. Erős májtisztító hatásának köszönhetően segíti a testünk méregtelenítését, erősíti a bélrendszert és zsírégető hatása is van. Természetes módon szabályozza a vérnyomást, erősíti az immunrendszert és csodálatossá varázsolja a bőrünket. Rengeteg féle étel készíthető belőle a csipsztől a köreten át a lekvárig. Én például kenyér helyett is szoktam enni. Héjában megfőzöm, megpucolom, szeletekre vágom és humuszt vagy sajtkrémet kenek rá. Nyami.

Nasinak, rágcsának, köretnek.

Biztos sikered lesz ezzel a különleges, de mégis egyszerű ínycséggel. A narancs és a szezám-mag pikáns ízt kölcsönöz a céklának. Bátran kínáld meg a gyerekeket vagy a vendégeket is...

Csak ne az ünneplő fehér blúzban állj neki elkészíteni, mert nem biztos, hogy jól mutatna Rajna az élénk vörös!

Ha mégse ízlett, textil festéknek még jó lehet... :)

**Élményeim a recepttel kapcsolatban:**



# FELHŐLÁNGOS

---

## HOZZÁVALÓK

- 25 dkg túró
- 2 tojás
- fél tk sütőpor
- csipetnyi só

## ELKÉSZÍTÉSE

A tojásokat szétválasztjuk. A fehérjét habbá verjük a sóval és a sütőporral. A túrot a tojássárgákkal kikeverjük, majd óvatosan beleforgatjuk a keményre felvert fehérjét is. Sütőpapírral bélelt tepsibe kanállal kupacokat halmozunk. Picit a sütés közben nőni fognak. Előmelegített sütőben 10-12 perc alatt megsütjük.

## EGYÉB

Tejföllel, reszelt sajttal olyan, mint a hagyományos lángos. Ááá, nem, csak vicceltem! Egész más, de érdemes kipróbálni, főleg, ha gluténérzékeny vagy, vagy csak szeretnél fogyni és egészséges fehérjéket enni, hizláló szénhidrátok és zsírok helyett. Májkrémmel, zöldségkrémmel is finom.

Milyen jó lenne, ha lenne választási lehetőségünk. Ha bemennénk egy boltba és a mirelit pultban a pizza vagy a fagyasztott nudli mellett teszem azt, felhő lángost is lehetne kapni. Ha reggelire nem csak előre sült péksütit kínálnának a szupermarketek.

Szerencsére, ha kicsit elkezdünk foglalkozni az alternatív megoldásokkal, mi magunk is kitalálhatunk gyorsan és egyszerűen elkészíthető egészséges, alakbarát variációkat. Csak kezdjük el, gondolkozzunk rajta, mit és hogyan tehetünk magunkért és jönni fognak a válaszok, az ötletek és annyira élvezni és főleg érezni fogjuk a saját bőrünkön a hatását. :) Csak legyünk kitartóak, hiszen meghízni se pár nap alatt híztunk meg, ugye?

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



# ÉDESBURGONYA HAJÓ

---

## HOZZÁVALÓK

- 2 nagyobb édesburgonya
- 1 fej vöröshagyma
- 10-15 dkg zöldborsó
- olívaolaj
- só, curry, kurkuma, római kömény
- piritott magkeverék

## ELKÉSZÍTÉSE

Az édesburgonyákat szurkáljuk meg villával és héjastól tegyük őket be a sütőbe kb. 1 órára. Közben azért ellenőrizgessük, nehogy túl puhára süljenek. Amíg a burgonya sül, aprítsuk fel a vöröshagymát, dinszteljük meg a zöldborsóval és a fűszerekkel együtt.

A megsült és kihűlt édesburgonyákat hosszában vágjuk félbe, kanalazzuk ki a belsejét. Amit kiszedtünk, keverjük a raguhoz

és töltsük vissza a hajókba. Picit még lehet sütni, hogy összeérjenek az ízek. Tálalásnál pirított magokat szórjunk rá.

## EGYÉB

Húsmentes vegán fogás, nagyon finom és laktató. Együnk hozzá nyers zöldsalátát.

Ha szeretnénk lenyűgözni a vendégeket, vagy feldobni a családi étkező asztalt, akkor ezt a szemet is gyönyörködtető és az ízlelőbimbókat is lehengerlő finomságot mindenképpen készítsük el.

Az édesburgonya még nem annyira közismert nálunk, de itt az ideje, hogy kipróbáljuk és többféle ételt is készítsünk belőle. Mert köretnek épp olyan isteni, mint pástétomnak. Sőt, én kenyér helyett is használom. Héjastól megsütök 2-3 darabot, beteszem a hűtőbe és egész hétre elég, mert pár karikát levágva, megkenve egy kevés túróval vagy sajtkrémmel, meg is van a laktató és finom reggeli, vagy vacsora.

**Élményeim a recepttel kapcsolatban:**