

CSIGÓ ZITA
RECEPTJEIVEL



3

extra recept

HÚSVÉTI DIÉTÁHOZ

turbó
diéta

HÚSVÉTI SONKATÁL TÖLTÖTT tojásokkal

DIÉTA ESETÉN SEM KELL LEMONDANUNK
A HÚSVÉTI SONKÁRÓL, CSAK VÁLASSZUNK PULYKAHÚST: PÁCOLT, FÜSTÖLT,
FŐTT FELSŐCOMBOT VAGY KÖTÖZÖTT COMBSONKÁT!



TIPP:

A FÜSTÖLT,
FŐTT PULYKA
NEMCSAK
DIÉTÁS, HANEM
PRAKTIKUS
VÁLASZTÁS
IS, HISZEN
KÉSZTERMÉK,
FŐZNI NEM
SZÜKSÉGES.

turbó
diéta



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

60 PERC

ENERGIATARTALOM/ADAG:

580 KCAL

SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

47 G

ELKÉSZÍTÉS:

A barna rizst alaposan átöblítjük, majd bő kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben puhára főzzük. Az újhagymát megtisztítjuk, felcsíkozzuk, és a rizshez keverjük.

A tojásokat keményre főzzük, majd hagyjuk teljesen kihűlni, ezután megpucoljuk. Mindet óvatosan kettévágjuk, a tojássárgáját a tejjöllel, a mustárral, valamint kevés sóval és frissen őrölt borssal krémesre törjük. A krémet habzsákba töltjük, és a tojásfehérje-csónakokba nyomjuk, a tetejüket apróra vágott snidlinggel díszítjük.



HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

220 G BARNÁ RIZS

40 G ÚJHAGYMA

SÓ

8 DB TOJÁS

50 G 12%-OS TEJFÖL

2 EVÓKANÁL MUSTÁR

ŐRÖLT FEKETE BORS

KEVÉS SNIDLING

200 G FEJES SALÁTA

600 G PÁCOLT, FÜSTÖLT, FŐTT

PULYKA FELSŐCOMB

200 G RETEK

200 G KOKTÉLPARADICSOM

A megmosott salátát elrendezzük a tányérokra. Ráhelyezzük a felszeletelt pulykát, a töltött tojásokat, valamint a megmosott, felcíkkezett retek és paradicsomot. Az újhagymás rizzsel körítjük.

* GLUTÉNMENTES



ROZMARINGOS BÁRÁNYCOMB SÜLT RÉPÁVAL, *kuszkusszal*



HATALMAS KLASSZIKUS A BÁRÁNYSÜLT,
FRISS ROZMARINGGAL FÜSZEREZVE A LEGFINOMABB.
ZSENGE SÜLT RÉPÁKKAL TÁLALVA PEDIG IGAZÁN
TAVASZIAS LESZ.

TIPP:

HA VASTAGABB
SÁRGARÉPÁT
VETTÉL,
SÜSD KÜLÖN
TEPSIBEN, ÍGY
EGYSZERŰEN
TOVÁBB
SÜTHETED 10-15
PERCCSEL,
MINT A HÚST.

turbó
diéta



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

20 PERC + SÜTÉSI IDŐ

ENERGIATARTALOM/ADAG:

587 KCAL

SZÉNHYDRÁTARTALOM/ADAG:

56,5 G



HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

600 G BÁRÁNYCOMB
(4 SZELET, CSONT NÉLKÜLI SÚLY,
CSONTTAL KB. 750 G)

4 EVÓKANÁL OLÍVAOLAJ
SÓ, ÓRÓLT FEKETE BORS

4 GEREZD FOKHAGYMA

4 ÁG ROZMARING

600 G ZSENGE,

VÉKONY SÁRGARÉPA

220 G KUSZKUSZ

1 NAGY CSOKOR

PETREZSELYEMZÖLD

100 G SZÍNES

KALIFORNIAI PAPIKA

1 KIS MARÉK BÉBISPENÓTLEVÉL
(VAGY TETSZŐLEGES SALÁTA,
SALÁTAKEVERÉK)

KEVÉS CITROMLÉ

4 EVÓKANÁL RESZELT TORMA
(CSÍPÓS VAGY CSEMEGE)

ELKÉSZÍTÉS:

A húst megtisztítjuk. Az olívaolaj felét felhevítjük egy serpenyőben, és a hússzeletek mindkét oldalára kb. 1-1 perc alatt kérget sütünk, közben sózzuk, borsozzuk. Ezután áttesszük egy sütőpapírral bélelt tepsibe a serpenyőben keletkezett zsiradékkal együtt, megtűzködjük megpucolt, apróra vágott fokhagymával, és a tetejükre tesszük a rozmaringágakat.

Közben a répákat megmossuk, megpucoljuk, összeforgatjuk a többi olívaolajjal, finoman megsózzuk, és egészben a bárányszeletek mellé tesszük a tepsibe. Lefedjük alufóliával, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben alufólia alatt 30, majd alufólia nélkül további kb. 10 percig sütjük.

A kuszkuszt tálba szórjuk. Felöntjük kétszeres mennyiségű, forrásban lévő vízzel. Finoman megsózzuk, átkeverjük, majd lefedjük, és 15 percig pihentetjük.

A pihentetett kuszkuszt villával fella-zítjuk, és összekeverjük a leszárazott, finomra aprított petrezselyemmel. A kaliforniai paprikát megmossuk, felkockázzuk, összekeverjük a bébispennőtával, és meglocsoljuk kevés citromlével.

A báránysültet a répákkal, a kuszkusszal, a salátával és tormával tálaljuk.

* TOJÁSMENTES, LAKTÓZMENTES



turbó
diéta



TIPP:

A SALÁTÁBÓL
A CSÍPÓS TORMA
ELMARADHAT,
HELYETTESÍTÜK
UGYANANNYI
CSEMEGE
TORMÁVAL!



ELKÉSZÍTÉSI IDŐ:

40 PERC + SÜTÉSI IDŐ

ENERGIATARTALOM/ADAG:

609 KCAL

SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG:

58,9 G

HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

8 DB TOJÁS

500 G DARÁLT PULYKAHÚS (KB.
7%-OS ZSÍRTARTALOM)

2 GEREZD FOKHAGYMA

20 G TELJES KIÓRLÉSÚ

ZSEMLEMORZSA

SÓ, ŐRÖLT FEKETE BORS

200 G BULGUR

2 DB ALMA (KB. 300 G)

200 G GÖRÖG JOGHURT

1 EVÓKANÁL CSEMEGE RESZELT
TORMA

1 EVÓKANÁL CSÍPÓS RESZELT
TORMA

200 G RETEK

200 G SZÍNES

KOKTÉLPARADICSOM

100 G SALÁTAKEVERÉK

ELKÉSZÍTÉS:

A tojásokat keményre főzzük, majd hagyjuk teljesen kihűlni, ezután megpucoljuk. A darált húst keverőtálba tesszük, hozzáadjuk a megpucolt, lereszelt fokhagymát és a zsemlemorzsát, sózzuk, borsozzuk, majd összedolgozzuk. 8 részre osztjuk, egyesével kilapítjuk a tenyerünkben, és belesomagolunk mindbe 1-1 főtt tojást. A pépet jól rányomkodjuk a tojásokra, és sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk. 180 °C-ra előmelegített sütőben 30 percig sütjük, félidőben óvatosan megfordítjuk.

Közben a bulgurt átöblítjük, majd kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, hagyjuk kicsit hűlni. Az almát megmossuk, felkockázzuk, és tálalás előtt a bulgurhoz forgatjuk.

A joghurtot összekeverjük a kétféle tormával, finoman megsózzuk. A retek és koktélparadicsomot megmossuk, felcikkezzük, a salátát összetépkedjük. A kevert salátát a joghurtos öntettel a tojások és a bulgur mellé tálaljuk.

SKÓT TOJÁS TAVASZI SALÁTÁVAL és almás bulgurral

A SKÓT TOJÁST ÁLTALÁBAN OLAJBAN
SZOKTÁK KISÜTNI, DE MIÉRT NE
VÁLTOZTATHATNÁNK EZEN? SÜTŐBEN SÜTVE
IS ELKÉSZÍTHETŐ, ÍGY RENGETEG KALÓRIÁT
FOGUNK SPÓROLNI.

