



Gluténmentes receptek





Tartalom

Sertéspörkölt	2.
Brokkolis köles rizottó	2.
Kenyér Fe-mini kenyérporból I.	3.
Kenyér Fe-mini kenyérporból burgonyás II.	3.
Kenyér Fe-mini kenyérporból sajttal III.	4.
Sajtkrém	4.
Tavaszi zöldségleves	5.
Szezámmagos gluténmentes pogácsa	5.
Hajdinas húsgombóc paradicsommártással	6.
Tükörtojás burgonyafészekben	6.
Sajtos bundás kenyér	7.
Sajtos gofri	7.
Gazdasszony leve	8.
Vagdalt nyers burgonyával	8.
Zöldbabfőzelék	9.
Banános-vaníliás chia magos joghurt	9.
Cukkini tócsni	10.
Citromos túróturmix	10.
Gluténmentes mintaétrend	11.
Csirkehúsleves rizsgaluskával	13.
Céklás körözött	13.
Húsos palacsinta	14.
Grissini- olasz sós pálcika	14.
Csirkemáj- krém	15.
Gombás omlett	15.
Húsgombóc leves	16.
Körtés köles felfűjt	16.
Sütőtökhumusz	17.
Savanyú káposztaleves	17.
Parajos puliszka	18.
Párolt hajdina	18.
Teasütemény rizslisztből narancsmázzal	19.
Különleges vegyes saláta	19.
Sonkás zöldségsaláta	20.
Gomba krémleves	20.
Narancsos csirke	21.
Ropogós sült fűszeres csicseriborsó	21.
Zöldségleves sajtgombóccal	22.
Tűzdelt pulyka	22.



Sertéspörkölt (4 főre)

Hozzávalók:

- 2 ek sertészsír
- 400 g sertéscomb
- 160 g hagyma
- 1 db paprika
- 1 db paradicsom
- só
- bors
- 1 mk őrölt fűszerkömény
- 1 - 2 ek őrölt pirospaprika
- 2 - 3 gerezd fokhagyma



Elkészítés:

1. A zsírt elkezdjük melegíteni, majd beletesszük a kockára vágott húst és lepirítjuk. Ha kapott egy kis pörzsanyagot, félretesszük egy tálba.
2. Ezután a visszamaradt zsírba dobjuk a felaprított hagymát (érdemes mindig a használt húsmennyiség harmadának megfelelő hagymát felhasználni a pörihez) összekeverjük és üvegesre pároljuk.
3. Hozzáadjuk a kockára vágott paprikát és paradicsomot, hagyjuk kicsit lepirulni, megsózzuk és felöntjük egy kis vízzel (több részletben). Kb. negyed órán át pároljuk, aztán mehet vissza a hús és összeforgatjuk.
4. Fűszerezzük: hozzáadjuk a felszeletelt fokhagymát, sót, borsot és a köményt. Közben folyamatosan adagoljuk a pörköltökhöz a vizet: amikor zsírája pirult, újra felöntjük, megkeverjük és haladunk így tovább, amíg jó krémes szaftot kapunk. Kb. a harmadik lepirítás után hozzáadjuk a pirospaprikát és újra felöntjük vízzel.
5. Ezután alacsony lángon addig rotyogtatjuk a húst, amíg teljesen puha lesz, majd fűszerezük, ha még szükséges. Végül átkeverjük, pár percig még forraljuk és kész!

Hozzávalók:

- 120 g köles
- 600 g brokkoli
- 160 g füstölt sajt
- 100 g vöröshagyma
- 100 g paradicsom
- 2 ek étolaj
- 1-2 gerezd fokhagyma
- borsikafű
- babérlevél
- snidling
- brokkoli főzőleve
- só

Brokkolis köles rizottó (4 főre)

Elkészítés:

1. A brokkolit rózsáira szedjük vagy mirelitet használunk, és sós vízben megfőzzük, a főző léből kb. fél litert félreteszünk, majd leszűrjük, kihűtjük a brokkolit.
2. Megtisztítjuk, és apróra vágjuk a vöröshagymát, fokhagymát és olajon átfuttatjuk.
3. Megmosott, lecsurgatott kölest a hagymára tesszük, átforgatjuk, átmelegítjük, majd felöntjük a brokkoli főzőlevével. Köleshez háromszoros mennyiségű folyadék szükséges.
4. Ízesítjük sóval, borsikafűvel, babérlevéllel és néha megkevergetve, hogy ne égjen le, lefedve, kis lángon készre főzzük, kb. 20-25 perc alatt.
5. A sajtot, paradicsomot apró kockákra vágjuk. A snidlinget apróra vágjuk.
6. A brokkolit, sajtot a megpuhult köleshez keverjük, hőálló tálba öntjük, tálalás előtt sütőben átmelegítjük.
7. A tetejét megszórjuk a felkockázott paradicsommal és a metélőhagymával.



Kenyér Fe-mini kenyérporból I.

Hozzávalók:

- 500 g kenyérpor
- 5 + 5 g vaj
- 35 g élesztő
- 5-6 dl víz
- só

Elkészítés:

1. Az alapanyagokat háztartási robotgéppel csomómentesre keverjük.
2. Vajjal kikent, kevés kenyérporral megszórt sütőformába öntjük a masszát.
3. 25-30 perc kelesztés után, amikor a tészta 2-3-szorosára nőtt, 220-260 °C fokos sütőben kb. 25-30 percig sütjük.
4. Sütés után a cipő felső héját vajjal megkenjük, ettől fényesebb és puhább lesz

Kenyér Fe-mini kenyérporból burgonyás II.

Hozzávalók:

- 500 g kenyérpor
- 1 csomag szárított élesztő
- 100 g burgonya
- 15 + 5 g vaj
- 5 g cukor
- kb. 500 ml víz
- só

Elkészítés:

1. A burgonyát héjában, sós vízben megfőzzük. Ha kihűlt meghámozzuk és krumplinyomóval áttörjük.
2. Az élesztőt kevés vízben, pici cukorral felfuttatjuk.
3. Mindent összedolgozunk, és vajjal kikent hosszúkas sütőformába öntjük.
4. Ha a sütőformát egy nagyobb, vízzel telt edénybe belehelyezzük, és így tesszük a sütőbe, akkor puhább, finomabb kenyeret kapunk.



Kenyér Fe-mini kenyérporból sajttal III.

Hozzávalók:

- 500 g kenyérpor
- 100 g rizsliszt
- 1 kis marék reszelt Trappista sajt
- 1 db tojás
- 1 db friss élesztő
- 2 szem főtt burgonya áttörve
- 5 g cukor
- só
- 5 dl víz

Elkészítés:

1. A hozzávalókat összedolgozzuk, sütőformába rakjuk, majd 30 perc kelesztés után előmelegített sütőben 150 °C-on kb. 45 percig sütjük.



Sajtkrém (4 főre)

Hozzávalók:

- 100 g trappista sajt
- 60 g vaj
- 40 g kefir

Elkészítés:

1. A szobahőmérsékletű vaját habosra keverjük. Hozzáadjuk a lereszelt sajtot, kefirt és jól elkeverjük.
2. Ízesíthetjük szerecsendióval, borssal, metélőhagymával.



Tavaszi zöldségleves (4 főre)

Hozzávalók:

- 160 g sárgarépa
- 80 g petrezselyemgyökér
- 40 g zöldborsó
- 40 g karfiol
- 40 g karalábé
- 40 g gomba
- 20 g zeller
- 2 ek. olaj
- 1 db kicsi fej vöröshagyma
- lestyán
- őrölt fehér bors
- petrezselyemzöld
- csontlé

Elkészítés:

1. Az apró kockára vágott sárgarépát, gyökeret, zellert, karalábét, a felszeletelt gombát és a zöldborsót a felmelegített olajon átfuttatjuk.
2. Sóval, borssal, finomra vágott petrezselyemzölddel, lestyánnal ízesítjük, majd csontlevet vagy vizet aláöntve fedő alatt pároljuk.
3. Amikor félig puha, felengedjük adagonként 3 dl csontlével, ennek hiányában vízzel. A hagymát egészben tesszük bele. Ilyenkor adjuk hozzá a karfiolt is, és készre főzzük.
4. Frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

Szezámagos gluténmentes pogácsa (4 főre)

Hozzávalók:

- 240 g rizsliszt
- 240 g kukoricaliszt
- 2 db tojás
- 100 g szezámag
- 160 g zsír
- 200 dl tej
- 40 g élesztő
- 1 kk cukor

Elkészítés:

1. Az élesztőt 1 dl cukrozott tejben felfuttatjuk.
2. Összekeverjük a rizs- és kukoricalisztet az egyik tojással, zsírral, élesztős tejjel, sóval, a szezámag felével, és még annyi tejet adunk hozzá, hogy nyújtható állagú masszát kapjunk.
3. Ujjnyi vastagra kinyújtjuk, és pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk.
4. Sütőlapra tesszük, és meleg helyen 15-20 percig kelesztjük.
5. A tetejüket megkenjük felvert egész tojással. Rászórjuk a szezámag másik felét.
6. Előmelegített forró, 200 °C fokos sütőbe tesszük 5 percig, majd közepes hőmérsékleten 170-180 °C fokon pirosra sütjük.



Hajdinas húsgombóc paradicsommártással (4 főre)

Hozzávalók a gombóchoz:

- 300 g darált marhahús
- 20 g hajdina
- 1 db tojás
- 40 g vöröshagyma (kisebb fele)
- petrezselyemzöld
- borsikafű
- szárított natúr zöldségkeverék
- só

Hozzávalók a mártáshoz:

- 120 g paradicsompüré
- 50 g rizsliszt
- 3-4 ek. olaj
- 40 g cukor
- kisebb vöröshagyma fele
- zellerlevél
- só

Paradicsommártás elkészítése:

1. Olajból és rizslisztból világos rántást készítünk.
2. A tűzről levéve hozzáadjuk a vízzel simára kevert paradicsompürét.
3. Beletesszük egészben a vöröshagymát és a zeller levelet.
4. Sóval, cukorral ízesítjük, és jól kiforraljuk.
5. Tálaláskor a vöröshagymát és a zellerlevelet eltávolítjuk, vagy akár botmixerrel beleturmixolhatjuk. A mártást a gombócokra öntve tálaljuk.
6. Cikkekre vágott főtt burgonyát tehetünk még mellé.



Húsgombóc elkészítése:

1. A vöröshagymát apróra vágjuk, és mindent jól összekeverünk.
2. Vizes kézzel adagonként 2-3 gombócot formázunk.
3. Forrásban lévő enyhén sós vízben, lassú tűzön puhára főzzük.
4. Leszűrés után paradicsommártással leöntve tálaljuk.

Tükörtojás burgonyafészekben (4 főre)

Hozzávalók:

- 4 db tojás
- 800 g burgonya
- 2 dl tej
- 40 + 10 g vaj
- 40 g sajt
- szerecsendió
- só

Elkészítés:

1. A megmosott, kockára vágott burgonyát sós vízben megfőzzük.
2. Ha megpuhult burgonyanyomón áttörjük.
3. A tejet felforrósítjuk és a vajjal együtt a burgonyához keverjük.
4. Őrölt szerecsendióval ízesítjük, és jó habosra keverjük.
5. Egy lapos tűzálló tálat vajjal kikenünk, elterítjük benne a burgonyapürét, amelybe merőkanállal 4 mélyedést nyomunk.
6. A mélyedésekbe beletesszünk 1-1 tojást és enyhén megsózzuk.
7. A tojás körüli burgonya részt reszelt sajttal megszórjuk.
8. Előmelegített sütőben addig sütjük, míg a tojásfehérje megalvad és a sajt enyhén megpirul.





Sajtos bundás kenyér (1 adag)

Hozzávalók:

- 1 db felvert tojás
- 20- 30 g sajt
- 100 g gluténmentes kenyér
- só
- bors
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

- 1.A tojást felverjük, belereszeljük a sajtot, ízesítjük.
- 2.A kenyér mindkét oldalát megáztatjuk a tojásban majd olajban arany barnára sütjük, a felesleges olajat papírral leitatjuk.

Sajtos gofri (1 adag)

Hozzávalók:

- 60 g rizsliszt
- 15 g kukoricaliszt
- 30 + 5 g vaj
- 1 db tojás
- 15 g sajt
- 20-30 ml tej
- szóda bikarbóna
- só

Elkészítés:

- 1.A 30 g vajat a robotképpel krémesre keverjük és hozzáadjuk az egész tojást.
- 2.A szóda bikarbónát elegyítjük a lisztekkel, és a tejjel együtt a vajas masszához adjuk.
- 3.Hozzáadjuk az apró lyukú reszelőn lereszelt sajtot. Mindent jól összedolgozunk egy csipet sóval.
- 4.A gofri sütőt 10 percig előmelegítjük, majd alul felül kivajazzuk. Mindkét részébe rakunk a masszából és néhány perc alatt megsütjük.



Gazdasszony levese (4 főre)

Hozzávalók:

- 120 g sárgarépa
- 80 g petrezselyemgyökér
- 40 g zellergumó
- 80 g gomba
- 80 g zöldborsó
- 1 ek. libazsír
- 200 ml paradicsom ívölé
- petrezselyemzöld
- só

Elkészítés:

1. A megtisztított, kockára vágott zöldségeket, a felszeletelt gombát és a zöldborsót a libazsíron átfuttatjuk, megszórjuk petrezselyemzölddel, majd felöntjük a paradicsomlével és adagonként 2,5 dl vízzel, sóval, apróra vágott, friss petrezselyemzölddel ízesítjük, majd készre főzzük.



Vagdalt nyers burgonyával (4 főre)

Hozzávalók:

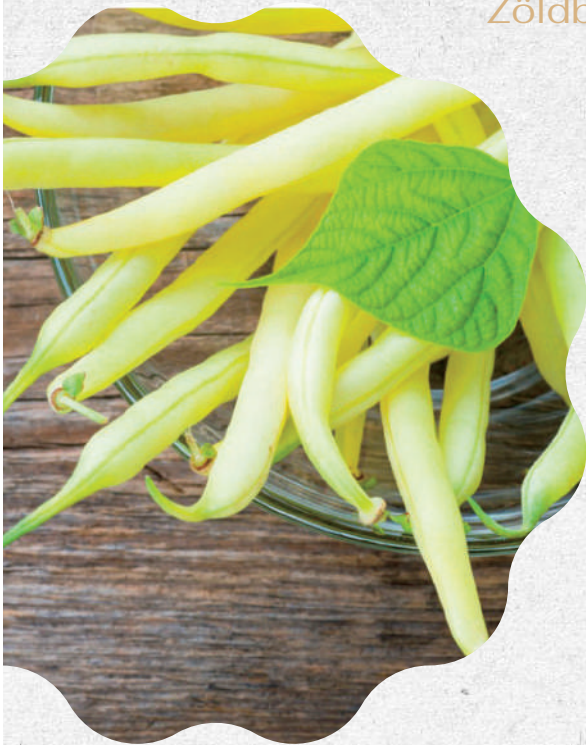
- 280 g darált sertéscomb
- 1 db tojás
- 120 g burgonya
- 20 g vöröshagyma
- só
- bors
- petrezselyemzöld
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

1. A nyers burgonyát meghámozzuk és lereszeljük.
2. Összedolgozzuk a darált húst és a reszelt burgonyát a tojással és az ízesítővel, valamint az apróra vágott hagymával.
3. Kis gombócokat formázunk belőle és bő olajba kisütjük, vagy egybesült vagdaltat is készíthetünk belőle. Ebben az esetben a masszát henger alakúra formázzuk, és fólia alatt sütőben megsütjük. A végén a fóliát levesszük róla és kicsit megpirítjuk.



Zöldbabfőzelék (4 főre)



Hozzávalók:

- 800 g zöldbab
- 2 ek olaj
- 40 g keményítő gluténmentes
- 120 g tejföl
- 20 g vöröshagyma
- fűszerpaprika
- 1-2 gerezd fokhagyma
- ecet
- só

Elkészítés:

1. A zöldbabot az olajon az apróra vágott hagymán, zúzott fokhagymával és sóval átfuttatjuk.
2. Annyi vízzel felöntjük, hogy éppen ellepje és fedő alatt puhára főzzük.
3. Habarást készítünk a tejfőllel és a keményítővel. Csomómentesre keverjük, beletesszük a kb. 1 evőkanálnyi fűszerpaprikát és hozzá szoktatjuk úgy, hogy egy kevés főzőlevet a habaráshoz keverünk, hő kiegyenlítünk, majd ezután besűrítjük a főzelékünket.
4. Pár csepp ecettel utó ízesíthetjük.

Banános-vaníliás chia magos joghurt (2 főre)

Hozzávalók:

- 2 ek. chia mag (kb. 20 g)
- 1.5 dl joghurt (natúr)
- 1 közepes db banán
- 7 csepp vanília aroma

Elkészítés:

1. A chia magot összekeverjük a joghurttal, majd hagyjuk kb. 20 percet állni.
2. Eközben a banánt- pár karika kivételével, amit díszítésnek hagyunk-, villával összenyomkodjuk, hozzáadhatjuk a vanília aromát is.
3. Ha a chia mag megduzzadt a joghurtban, adjuk hozzá a vaníliás banánt, és már kész is.



Cukkini tócsni (2 főre)

Hozzávalók:

- 500 g cukkini (kb.)
- 2 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kis fej vörshagyma
- 100 g Trappista sajt
- 3-4 ek. (barna) rizsliszt
- 1 ek. útifűmaghéj
- 3 kk. só
- 2 ek. olívaolaj

Elkészítés:

1. A cukkinit héjastól a legnagyobb lyukú reszelőn lereszeljük, besózzuk, 5-10 percig állni hagyjuk.
2. Miután a lesózott cukkinink levet eresztett, alaposan kinyomkodjuk.
3. Belereszeljük a hagymát vagy a fokhagymát is, sajtot. Hozzáadjuk a tojásokat, és elkeverjük.
4. Hozzákeverjük a lisztet és útifűmaghéjat. Bekapcsoljuk a sütőt 200 °C fokra, légkeverésre.
5. Végül hozzákeverünk két evőkanál olívaolajat a masszához.



6. Sütőpapírral bélelt sütőlapra halmozzuk a masszát egy evőkanál segítségével, majd ellapogatjuk.
7. Kb. 15 perc alatt megpirul. Ekkor megforgatjuk a tócsnikat egy sütőlapát vagy tortalapát segítségével.
8. További öt percig sütjük, míg a másik fele is megpirul.
9. Tejfőllel tálaljuk. A tejfölt ízlés szerint zöldfűszerekkel kikeverhetjük, pl: kapor, snidling, vagy petrezselyemzöld.

Citromos túróturmix (2 főre)

Hozzávalók:

- 100 g túró
- 3 dl tej
- 20 g porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 citrom reszelt héja és ízlés szerint leve

Elkészítés:

1. A túró, tejet, cukrokat, reszelt citromhéját összeturmixoljuk.
2. Kifacsart citrom levével ízlés szerint ízesíthetjük.



Gluténmentes mintaétlap	Hétfő	Kedd	Szerda
 Reggeli	Gyümölcs tea Sajtkrém házi Gluténmentes kenyér házi Kígyóuborka	Tej Sült bacon Sajtos gofri Jégsláta	Hibiszkusz tea Sonka (gluténmentes) Vaj Gluténmentes kenyér Jégcsap retek
Tízórai	Alma Kölesgolyó	Körte	Citromos túróturmix
 Ebéd	Tavaszi zöldségleves Hajdinás húsgombóc paradicsom-mártással Főtt burgonyával	Gazdasszony levese Vagdalt nyers burgonyával Zöldbabfőzelék Gluténmentes kenyér	Csirkehúsleves rizsgaluskával Húsos palacsinta
Uzsonna	Kefir Szezámagos gluténmentes pogácsa	Banános-vaníliás chia magos joghurt	Narancs Puffasztott barnarizs
Vacsora	Tej Sajtos bundás kenyér gluténmentes Paradicsom	 Tejföl Cukkini tócsni	Tej Csirkemáj-krém házi Gluténmentes kenyér Lilahagyma

Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Zöld tea Gombás omlett Gluténmentes kenyér Póréhagyma	Rooibos tea Pannónia sajt Gluténmentes kenyér Reszelt cékla-répa saláta	Tej Főtt virsli (gluténmentes) Gluténmentes kenyér Vajretek	Gyümölcs tea Céklás körözött Gluténmentes kenyér Újhagyma 
Kivi 	Banán	Puding (gluténmentes pudingporból) Mirelit gyümölccsel	Ropogós sült fűszeres csicseriborsó
Húsgombóc leves Körtés köles felfűjt	Savanyú káposztaleves Sertéspörkölt Párolt hajdina Ecetes cékla	Gomba krémleves Narancsos csirke Párolt rizs 	Zöldségleves sajtgombóccal Tűzdelt pulyka Brokkolis köles rizottó
Sütőtök humusz Abonett (gluténmentes)	Tej Teasütemény rizslisztből narancsmázzal	Kefir Grissini gluténmentes házi	Joghurtos gyümölccsaláta
Tej Parajos puliszka Jégsaláta Paradicsom	Gyümölcs tea Sonkás zöldségsaláta Gluténmentes kenyér	Hibiszkusz tea Tükörtojás burgonya fészekben Különleges vegyes saláta	Tej Téliszalámi (gluténmentes) Gluténmentes kenyér Jégsaláta



Csirkehúsleves rizsgaluskával (4 főre)

Csirkehúsleves hozzávalók:

- 1 db csirke farhát
- ~ 350 g csontos csirkemell
- (húsos palacsintánál tovább dolgozunk vele)
- 120 g sárgarépa
- 80 g petrezselyemgyökér
- 20 g zeller
- 20 g karalábé
- 1 kis fej vöröshagyma
- egész bors
- petrezselyemzöld
- só

Rizsgaluska hozzávalók:

- 30 g vaj
- 1 db tojás
- 80 g rizsdara
- petrezselyemzöld
- só

Elkészítés:

1. A húst megmossuk, megtisztítjuk, hideg sós vízben feltesszük főzni az egész vöröshagymával, egész borssal.
2. Időnként lehabozzuk.
3. Elkészítjük a rizsgaluskát. A szobahőmérsékletű vajat villával összenyomom, tojást hozzáteszem. Sózom, petrezselymet is beleteszem. Végül a rizsdarával elkeverem. Pihentetjük, amíg a hús fő.
4. Amikor a hús megfőtt, kiszedjük, a levét átszűrjük, és hozzáadjuk a megtisztított, nagyobb hasábokra vágott zöldségeket és puhára főzzük.
5. Az utolsó 10 percbe vizes kanállal beleszagatjuk a levesbe a rizsgaluskákat és készre főzzük.

Céklás körözött (4 főre)

Hozzávalók:

- 100 g juhtúró
- 250 g tehéntúró
- 12 dkg főtt cékla
- 1 dl tejföl
- só
- őrölt kömény
- metélőhagyma

Elkészítés:

1. A túrókat összekeverjük a tejföllel.
2. A főtt céklát kis lyukú reszelőn lereszeljük és belekeverjük a túrókrémbe. Ha nagyon krémesre szeretnénk, a kívánt állagúra turmixolhatjuk.
3. Ha szükséges sózzuk, de vigyázzunk, mert a juhtúró sós és még őrölt köménymaggal ízesítjük.
4. Tálaláskor megszórjuk apróra vágott snidlinggel.



Húsos palacsinta (4 főre)

Palacsinta hozzávalók:

- 120 g gluténmentes keményítő
- 1 db tojás
- 240 g tej (fele lehet szódavíz)
- olaj a sütéshez
- só

Töltelék hozzávalók:

- a levesben főtt csirkemell kicsontozva
- 1 kisebb db vöröshagyma
- 3-4 tk fűszerpaprika
- 25 g rizsliszt/ gluténmentes liszt
- 1 dl tejföl
- 2-3 ek. lecsó
- 2 ek. étolaj
- só
- bors

Elkészítés:

- 1.A csirkemellet szétépkezdjük, vagy összevagdossuk.
- 2.Apróra vágott vöröshagymát olajon megfuttatjuk, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a lecsót, fűszerpaprikát, a húst és pároljuk egy kicsit.
- 3.A pörkölt levét leszűrjük, és félretesszük a húst.
- 4.A tejfölt simára keverjük a rizsliszttel, majd folyamatosan a forró léhez keverjük, vigyázva arra, hogy a tejföl ne csapódjon ki. (Ehhez a forró léből folyamatosan keverjünk keveset a habaráshoz, míg körülbelül ugyanolyan hőfokú nem lesz, mint a hús szaftja, majd ezután keverjük hozzá a habarást a léhez.) A mártást folyamatos keverés mellett főzzük további 2-3 percre, míg a liszt íze el nem fő.
- 5.Eközben a megfőtt húst daráljuk le.
- 6.Hagyományos módon palacsintát készítünk. Az alapanyagokat csomómentesre keverjük
- 7.Vékonyan kiolajozott palacsintasütőben kisütjük a palacsintákat.
- 8.A palacsintákra kanalazzunk egy kevés darált húst, majd locsoljuk meg egy kevés mártással. Ügyeljünk arra, hogy a peremére ne kenjünk közvetlenül. A palacsinta "oldalait" hajtogassuk be négy oldalról, úgy hogy egy kis csomagot kapjunk, vagy tekerjük fel.
- 9.A készen betöltött palacsintákat locsoljuk meg a mártással, tetejére ízlés szerint tegyünk egy kevés tejfölt és friss petrezselyemmel díszítve tálaljuk.



Grissini - olasz sós pálcika (15 darabhoz)

Hozzávalók:

- 40 g (4 evőkanál) extra szűz olívaolaj
- fél mokkáskanál só
- 50-60 ml víz
- 1 csapott mokkáskanál gluténmentes sütőpor
- 160 g Glutenix Alfamix gluténmentes lisztkeverék

Elkészítés:

- 1.A víz kivételével minden alapanyagot egy tálba mérünk, majd fokozatosan hozzáadjuk a vizet. Közben gyúrjuk a tésztát, és egészen addig adagoljuk a vizet, még szépen össze nem áll a tésztánk.
- 2.Ha kész, kis darabokat tépünk belőle és 10-15 cm hosszú rudakat formázunk belőle.
- 3.Sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük őket és 180 °C fokos sütőben arany barnára sütjük / szárítjuk. (kb. 20-25 perc).





Csirkemáj- krém (4 főre)

Hozzávalók:

- 200 g csirkemáj
- 20 g libazsír
- 15 g vöröshagyma
- 20 g tejföl
- 10 g vaj
- majoránna
- kakukkfű
- szerecsendió
- só

Elkészítés:

1. A finomra vágott vöröshagymát felmelegített libazsíron megfonnyasztjuk.
2. Beletesszük a májat, majoránnával, kakukkfűvel, őrölt szerecsendióval ízesítjük. Állandó keverés mellett megpároljuk, zsírjára visszapírítjuk. A végén sózzuk.
3. Tálba tesszük, hozzáadjuk a vajat, tejfölt, és botmixerrel leturmixeljük.

Gombás omlett (4 főre)

Hozzávalók:

- 120 g gomba
- 40 g burgonyakeményítő
- 80 g tej
- 4 db tojás
- 2 ek. étolaj
- petrezselyemzöld
- só

Elkészítés:

1. A gombát megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, és kevés olajon átfuttatjuk. Kevés sóval, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük és puhára pároljuk.
2. A burgonyakeményítőt simára keverjük tejjel, hozzáadjuk a tojásokat és jól kikeverjük. Kicsit megsózzuk.
3. A masszát a gombára öntjük a serpenyőbe, nem kevergetjük, és közepes lángon szilárdulásig sütjük. Le is fedhetjük.
4. 4 szeletbe vágjuk és tálaljuk.



Húsgombóc leves (4 főre)

Hozzávalók:

- 200 g csont
- 120 g sárgarépa
- 40 g petrezselyemgyökér
- 40 g zeller
- 40 g karalábé
- 160 g pulykamell
- 60 g vaj
- 60 g gluténmentes kenyér
- 160 g burgonya
- 1 db tojás
- szerecsendió
- petrezselyemzöld
- só
- bors

Elkészítés:

1. A csontból, zöldségféléből, ízesítőanyagokból a szokott módon csontlevest készítünk.
2. A pulykamellet ledaráljuk. Összedolgozzuk a vajjal, a megtisztított, nyers, lereszelt burgonyával, a beáztatott és jól kinyomkodott gluténmentes kenyérral és a tojással. Ízesítjük sóval, borssal, petrezselyemzölddel, szerecsendióval.
3. Vizes kézzel gombócokat formázunk belőle és forrásban lévő sós vízben 5-10 percig főzzük a mérettől függően.
4. Egyet szétvágva ellenőrizzük, hogy a közepük megfőtt-e.
5. Szűrőkanállal kiszedjük és a levesbe rakva tálaljuk.



Körtés köles felfújt (4 főre)

Hozzávalók:

- 240 g köles
- 600 g érett körte
- 400 g félzsíros túró
- 4 db tojás
- 40 g méz
- 100 g török mogyoró vagy lapmandula
- 80 g vaj
- rumaroma
- késhegynyi gluténmentes Haas sütőpor
- reszelt citromhéj

Elkészítés:

1. A kölest 1 liter vízben 25 perc alatt megfőzzük.
2. A körtét kockára vágjuk (valamennyit a díszítéshez félreteszünk).
3. A túróat áttörjük, hozzákeverjük a tojás sárgákat, a puha vaját, a sütőport, reszelt citromhéjat, mézet, rumaromát.
4. A tojásfehérjét egy csipet sóval felferjük.
5. Összekeverjük a megfőtt, kihűtött kölest, a túrókrémet és a kockára vágott körtét, majd lazán beleforgatjuk a tojáshabot.
6. Kivajazott sütőformába öntjük a masszát, tetejét megszórjuk durvára vágott mogyoróval, és előmelegített sütőben kb. 25 percig sütjük.
7. A maradék gyümölcssel díszítve tálaljuk.



Sütőtökhumusz (4 főre)

Hozzávalók:

- 50 g szezámmag
- 250 g sült sütőtök
- 100 g főtt csicseriborsó (konzerv)
- 1 gerezd fokhagyma
- só
- 0,5 teáskanál chili krém
- őrölt római kömény
- fél lime/citrom leve
- jó minőségű olaj

Elkészítés:

1. A humuszhoz a szezámmagot száraz serpenyőben zsíradék nélkül megpirítjuk zsemleszínűre, vigyázzunk, mert hamar megég, és nem lesz finom.
2. Majd késes aprítóval pépesítsük össze szezám-pasztának (tahini). Először szárazon aprítsuk a szezámmagot, majd adjunk hozzá fokozatosan olajat, hogy sűrű krémes állagot kapjunk.
3. Adjuk hozzá a sült sütőtököt, a lecsöpögtetett csicseriborsót és a fokhagymát. Pürésítsük össze késes aprítóval/botmixerrel. Ízesítsük sóval, chilivel, római köménnyel és a lime levével.

Savanyú káposztaleves (4 főre)

Hozzávalók:

- 400 g savanyú káposzta
- 160 g sonka
- 32 g rizsliszt
- 40 g zsír
- 60 g tejföl
- fokhagyma
- babérlevél
- só

Elkészítés:

1. Az apró kockákra vágott sonkát a káposztával együtt feltesszük főzni adagonként 1,2 liter vízzel. Amennyiben a káposzta túl savanyú, egyszer hideg vízzel átmoszuk.
2. Sóval, babérlevéllel, fokhagymával ízesítjük.
3. Ha az alapanyagok megpuhultak, a zsírból és rizslisztból zsemleszínű rántást készítünk, és a levest besűrítjük.
4. Simára kevert tejföllel dúsítjuk és alaposan összeforgatjuk.



Parajos puliszka (4 főre)

Hozzávalók:

- 280 g kukoricadara
- 400 g paraj (mirelit)
- 100 g vöröshagyma
- 4 db fokhagyma
- 2 ek étolaj
- 2 db tojás
- 200 g natúr joghurt
- 20 g szezámag
- 20 g napraforgó mag
- szerecsendió
- őrölt bors
- só



Elkészítés:

1. Sóval, őrölt borssal, a zúzott fokhagyma felével, 0,5 liter vízben állandó kevergetés mellett puhára főzzük a kukoricadarát.
2. A vöröshagymát apróra vágjuk, és a maradék zúzott fokhagymával az olajon megfuttatjuk, rátesszük a parajt és azzal is átfuttatjuk, 3-4 percig lefedve pároljuk. Sóval ízesítjük. A levet elpárologtatjuk, vagy leöntjük róla.
3. Egy hőálló edényt kiolajozunk és megszórjuk szezámmaggal és a sűrű puliszkát egy vizes evőkanállal beleszaggatjuk.
4. A joghurtban elkeverjük a tojásokat és szerecsendióval, sóval ízesítjük. A parajhoz keverjük, majd az egészet egyenletesen a puliszkára öntjük. A tetejét napraforgómaggal meghintjük.
5. Forró sütőben 20-25 percig sütjük.

Párolt hajdina (4 főre)

Hozzávalók:

- 240 g pirított hajdina (1 bögre/2,5 dl)
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 ek étolaj
- petrezselyemzöld
- só
- bors



Elkészítés:

1. A hagymát apró kockákra vágjuk, és az olajon megfuttatjuk.
2. A hajdinát rátesszük és átforgatjuk, egy kicsit lepirítjuk, majd felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel.
3. Ízesítjük sóval, borssal, és közepes lángon fedő alatt főzzük 15 percig, néha megkeverjük.
4. Ha letelt a 15 perc, lekapcsoljuk alóla a tűzhelyet és lefedve a gőzben pihentetjük kb. még 15 percet.
5. Frissen vágott petrezselyemzöldet keverhetünk bele.



Teasütemény rizslisztből narancsmázzal (4 főre)

Hozzávalók:

- 400 g rizsliszt
- 2 db tojás sárgája
- 160 g porcukor
- 200 g vaj
- szódabikarbóna
- 1-2 narancs leve és héja
- só

Elkészítés:

1. A rizslisztet elmorzsoljuk a hideg vajjal és a késhegynyi szódabikarbónával. Hozzáadjuk a tojás sárgáját, pici csipet sót, kevés langyos vizet és a porcukor felét. Gyors mozdulatokkal összedolgozzuk. Egy órán keresztül becsomagolva, hűtőben pihentetjük.
2. Kinyújtjuk, kiszaggatjuk és kivajazott sütőlemezen vagy sütőpapíron, előmelegített sütőben világos színűre sütjük.
3. Narancsmázat készíthetünk a tetejére: a narancsot alaposan megmossuk langyos vízben, dörzsi szivaccsal, majd a héját lereszeljük, félre tesszük, a levét kinyomjuk, és annyi porcukrot keverünk hozzá, hogy sűrűn folyóssá váljon.
4. Ezt rákenjük a még meleg kekszre és a tetejét megszórjuk a narancs héjával.

Különleges vegyes saláta (4 főre)

Hozzávalók:

- 160g csemegekukorica (konzerv)
- 40 g lilahagyma
- 40 g retek
- 80 g kígyóborka
- 40 g tehéntúró
- 40 g fokhagymás sajt
- 120 g natúr joghurt
- citrom
- petrezselyem
- Piros Arany
- só

Elkészítés:

1. A hagymát csíkokra vágjuk, retket, kígyóborkát karikázzuk.
2. A túrót villával összetörjük, és a kockára vágott sajttal a zöldségekhez keverjük.
3. A joghurtból és az ízesítőkkel páclevet készítünk és ráöntjük a salátára, összekeverjük, majd tálalásig hűtőben tartjuk.



Sonkás zöldségsaláta (4 főre)

Hozzávalók:

- 280 g sonka
- 100 g kefir
- 2 db tojás
- 40 g jó minőségű olaj
- 280 g kígyóborka
- 480 g sárgarépa
- 40 g zöldborsó
- 40 g retek
- 280 g alma
- citrom
- mustár
- só
- szacharin/ (kevés porcukor)



Elkészítés:

1. A zöldborsót megfőzzük és lehűtjük, vagy használhatunk konzerv változatot is.
2. A tojásokat keményre főzzük, lehűtjük, megtisztítjuk és kivesszük a sárgáját.
3. A fehérjét felkockázzuk.
4. Az uborkát és az almát apró kockákra vágjuk, a sárgarépát nyersen lereszeljük, a retek karikázzuk (ha túl nagyok a karikák, felezhetjük, negyedelhetjük).
5. A sonkát csíkokra vágjuk.
6. A tojás sárgákat áttörjük, majd lassan hozzáadjuk az olajat, belekeverjük a kefir.
7. Ízesítjük kevés citromlével, pici porcukorral, mustárral, sóval.
8. Összekeverjük a zöldségekkel, sonkával és lehűtve tálaljuk.



Hozzávalók:

- 120 g gomba
- 2 ek. étolaj
- 1 db tojás sárga
- 80 g tejföl
- 30 g rizsliszt
- 1,2 liter csont lé
- citrom
- petrezselyemzöld
- só

Gomba krémleves (4 főre)

Elkészítés:

1. A gombákat megtisztítjuk, felszeleteljük, kevés olajon megfuttatjuk.
2. Ízesítjük petrezselyemzölddel, sóval. Kevés csontlével felöntjük, majd megpároljuk.
3. Zsírjára visszapírítjuk, meghintjük rizsliszttel, kevés vízzel/ csontlével simára keverjük.
4. Leturmixoljuk az egészet.
5. Felöntjük a maradék csontlével.
6. Finomhabarást készítünk: tejfölt a tojás sárgával simára keverjük. Hozzászoktatjuk a leveshez, majd folyamatos keverés mellett beleöntjük.
7. Épp csak összemelegítjük, nem forraljuk.
8. Nem tudjuk újramelegíteni, ezért csak akkor keverjük a levesbe, ha már tálalni is fogjuk.
9. Citromlével utó ízesíthetjük, petrezselyemzölddel díszítjük.



Narancsos csirke (4 főre)

Hozzávalók:

- 4 db felső csirkecomb
- 200 g narancs (1 nagyobb darab)
- 20 g mazsola
- 40 g póréhagyma
- 30 g vaj
- 2 ek. étolaj
- 30 g rizsliszt
- 3 dl tej
- fehérbors
- bazsalikom
- só

Elkészítés:

1. A csirkecombokat sóval, bazsalikommal, fehérborssal fűszerezzük és felmelegített olajon mindkét oldalát megkapatjuk. Hozzáadjuk a narancs és a mazsola felét, és kevés vizet aláöntve puhára pároljuk.
2. A vajat felmelegítjük, beletesszük a rizslisztet, és habzásig hevítjük.
3. Forró tejjel felöntjük, és állandó keverés mellett besűrítjük.
4. Ízesítjük reszelt narancshéjjal és a narancs levével.
5. Belekeverjük a maradék mazsolát.
6. A puhára párolt csirkét tűzálló tálba tesszük, rárakjuk a karikákra vágott póréhagymát, ráöntjük az ízesített besamelt, és előmelegített sütőben átsütjük.

Ropogós sült fűszeres csicseriborsó (kb. 4 főre)

Elkészítés:

1. A csicseriborsót leszűrjük, átmoszuk, és egy nagy konyharuhába borítjuk, szárazra töröljük.
2. Egy sütőlapot kibélelünk sütőpapírral, a sütőt előmelegítjük 200 °C fokosra.
3. A szárazra törölt csicseriborsót beleszórjuk, majd meglocsoljuk az olajjal és megszórjuk a fűszerekkel. Alaposan elkeverjük, hogy a fűszerek és az olaj egyenletesen bevonja.
4. Betoljuk a sütőbe, és 10 percenként lapáttal átforgatjuk. 30-40 percig sütjük, attól függ, hogy mennyire szeretnénk, hogy ropogós legyen.

Hozzávalók:

- 400 g csicseriborsó (1 konzerv)
- 2 ek. étolaj
- ízlés szerint só és fűszerek, pl.: őrölt római kömény, (fűstölt) paprika, kurkuma, cayenne bors, curry por, zöldfűszerek, fokhagymapor



Zöldségleves sajtgombóccal (4 főre)

Hozzávalók:

- 2 ek. étolaj
- 80 g sárgarépa
- 40 g petrezselyemgyökér
- 20 g zellergumó
- 20 g karalábé
- 20 g zöldborsó
- 20 g rizsliszt
- 2 db tojás
- 80 g sajt
- ~40 g gluténmentes zabpehely
- 20 g vöröshagyma
- paprika
- petrezselyemzöld
- só

Elkészítés:

1. A megtisztított, felkockázott zöldségeket olajon átfuttatjuk.
2. Hozzáadjuk a felaprított petrezselyemzöld felét, sózzuk, és kevés vizet aláöntve félig puhára pároljuk fedő alatt.
3. Majd zsírára pirítjuk, és rizsliszttel meghintjük, kevés vízzel simára keverjük.
4. Felöntjük adagonként 3 dl vízzel, beletesszük egészben a hagymát, paprikát, zöldborsót.
5. A kész levesből kivesszük a hagymát, paprikát és a maradék petrezselyemzölddel megszórjuk.
6. Elkészítjük a sajtgombócot: a tojásokat feltörjük, sózzuk, és villával alaposan összekeverjük. Hozzáadjuk a zabpehelyt és a lereszelt sajtot. (Annyi zabpehelyt adjunk hozzá, hogy kanállal szaggatható legyen- mennyisége a tojás méretétől függ.) Összedolgozzuk. Enyhé sós, forrásban lévő vízbe szaggatjuk kiskanállal és kb. 20 percig főzzük lassú tűzön. Szűrőkanállal kiszedjük és a levesbe tálaljuk.



Hozzávalók:

- 1 pulyka alsócomb
- 2 ek. étolaj
- 50 g sós szalonna
- majoránna
- só

Tűzdelt pulyka (4 főre)

Elkészítés:

1. A húst megtisztítjuk, megmossuk, majd csíkokra vágott szalonnával megtűzdeljük. Hegyes késsel mélyedéseket szurkálunk a combba és a lyukakba szalonnacsíkot tolunk.
2. Olajjal bedörzsöljük, ízesítjük sóval, majoránnával.
3. Sütőt előmelegítjük 200 °C fokra és hőálló tálba tesszük, lefedjük a hőálló tál tetejével vagy alufóliával, és puhára sütjük.
4. A fedőt levesszük és a kisült zsírral locsolgatva arany barnára sütjük.



@reallygreatsite