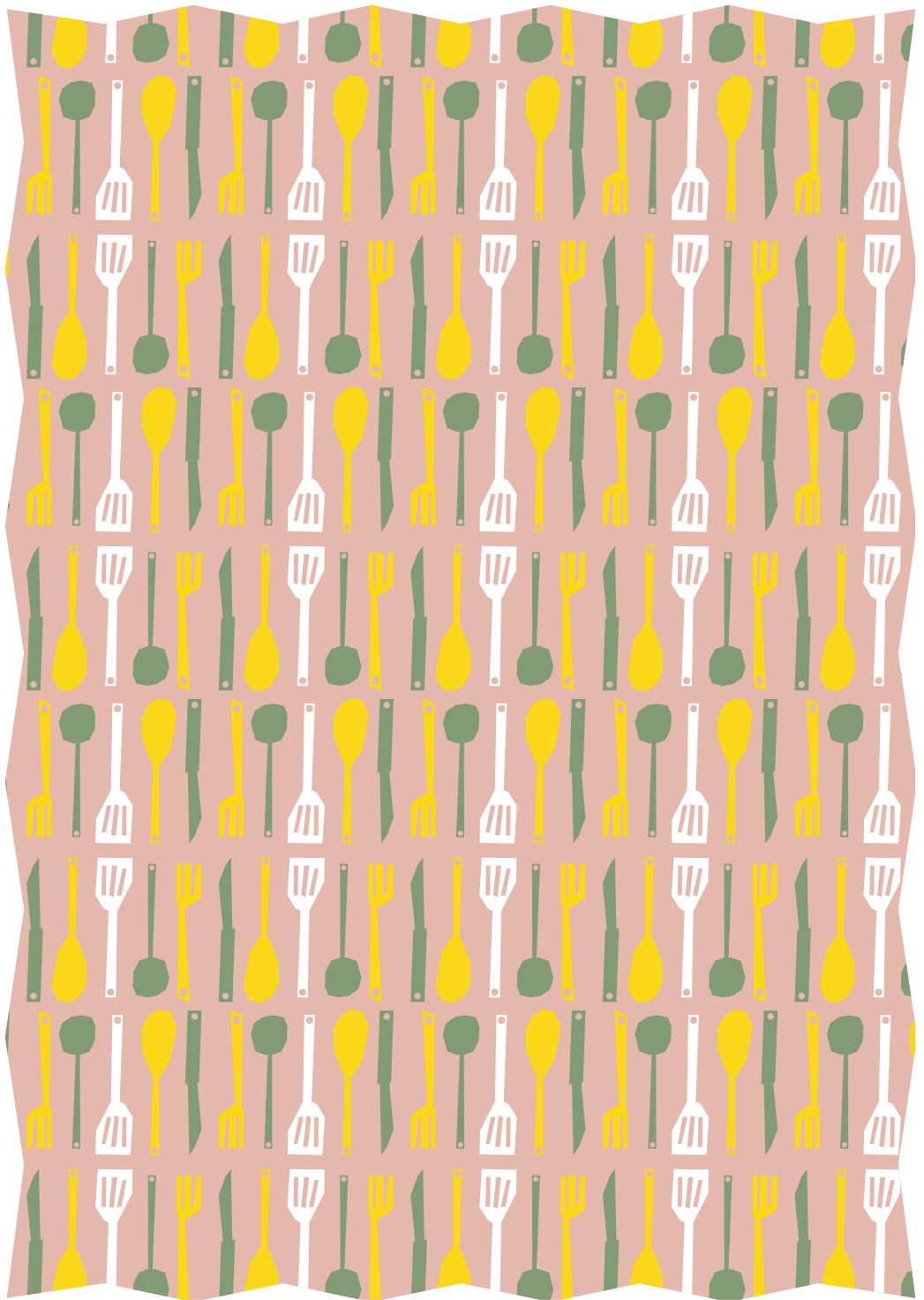




TEJFEHÉRJEMENTES RECEPTEK





Mi az az EFI?

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) egy új szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén. A szolgáltatások igénybevételéhez nem szükséges sem beutaló, sem TAJ-kártya.

Az EFI célja

Az Egészségfejlesztési Iroda célja, hogy egy olyan egészségfejlesztési és egészség-megőrzési „központ” működjön, mely központja lesz az országos, valamint a helyi népegészségügyi- és egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót segítő akciók lebonyolításának, kapcsolatot teremthet, és színteret biztosíthat a területen működő egészségügyi és szociális szolgáltatók és civil szervezetek kezdeményezéseinek, együttműködésének.

A kezdeményezés alapvető célja a szív-érrendszeri és daganatos megbetegedések prevenciójának támogatása, a korai és elkerülhető halálozás csökkentése, az egészséget meghatározó életmód, valamint az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása és a lakosság egészségtudatosságának növelése; valamint, hogy bővítse a helyi lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteit, szűrési lehetőségeket és egészséges életmód alternatívát ajánljon.

Mikor érdemes felkeresni az EFI-t?

Ha Ön vagy családtagja:

- krízishelyzetben van,
- szűrési programon szeretne részt venni,
- egyéni tanácsadást kér,
- információkat szeretne helyi egészségprogramokról,
- segítséget szeretne kérni testmozgással és étkezéssel kapcsolatosan,
- segítségre van szüksége alkoholprobléma kezeléséhez vagy dohányzásról való leszokáshoz,
- tagja szeretne lenni klubjainknak

A Balmazújvárosi EFI ellátási területéhez 5 település tartozik: Balmazújváros, Tiszacsege, Újszentmargita, Hortobágy, Egyek.

Gombaleves / 4 főre

Hozzávalók:

- 120 g gomba
- 40 g petrezselyemgyökér
- 2 csapott ek. libazsír
- csontlé
- petrezselyemzöld
- 40 g sárgarépa
- 20 g vöröshagyma
- 30 g finomliszt
- feketebors
- só



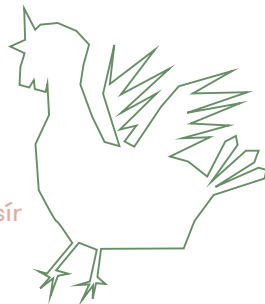
Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát a libazsíron átfuttatjuk. Hozzáadjuk a megtisztított, vékony szeletekre vágott gombát, meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel, sóval, borssal ízesítjük. Ezután hozzáadjuk a kockára vágott répát és gyökeret. Erős tűzön lepirítjuk, meghintjük a liszttel, kevés vízzel csomómentesre keverjük, majd adagonként 3 dl csontlével (ennek hiányában vízzel) felöntjük, és az alapanyagokat puhára főzzük.

Káposztás csirkegulyás / 4 főre

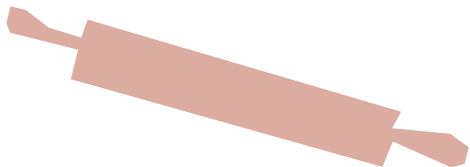
Hozzávalók:

- 4 db csirkecomb (alsó vagy felső)
- 200 g burgonya
- 60 g lecsó
- őrölt fűszerkömény
- só
- 400 g fejeskáposzta
- 60 g vöröshagyma
- 2-3 csapott ek. libazsír
- fűszerpaprika



Elkészítés:

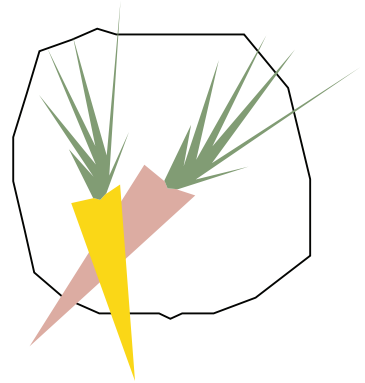
A csirkecombokat megtisztítjuk. Az apróra vágott vöröshagymát olajon megfuttatjuk. A tűzről levéve hozzáadjuk a fűszerpaprikát. Belerakjuk a csirkecombokat, kis vizet öntünk alá, köménymaggal, lecsóval, sóval ízesítjük. 5-10 percig fedő alatt pároljuk. Addig a káposztát vékony csíkokra vágjuk, és hozzáadjuk a húshoz. Annyi vízzel felöntjük, hogy ellepje, majd lefedve tovább főzzük. (Akit puffaszt a káposzta, fedő nélkül főzze). Burgonyát megmossuk, megtisztítjuk, kockára vágjuk. Ha már majdnem puha a káposzta, hozzáadjuk a burgonyát is. Puhára főzünk mindent, a hús váljon le a csontról, a zöldségek legyenek puhák, és utóízeseztjük, ha még szükséges.



Sárgarépakrém / 4 főre

Hozzávalók:

- 400 g sárgarépa
- 1-2 csapott ek. libazsír
- só
- kakukkfű
- 50 g vöröshagyma
- 2 ek jó minőségű olaj
- őrölt szerecsendió



Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, és kevés libazsíron megfonnyasztjuk. A sárgarépát megtisztítjuk és kockára vágjuk, hozzátesszük a hagymához, fűszerezzük, és kevés vízzel, fedő alatt puhára pároljuk. Ha megpuhult, akkor botmixerrel leturmixoljuk és ízesítjük. Szendvicseinkhez vaj, margarin helyett is használhatjuk a felvágottak alá. Ugyanilyen módszerrel bármilyen zöldségből készíthetünk krémet.

Karamellás szójatej / 1 adag

Hozzávalók:

- kis db vaníliarúd vagy 1 kk. vanília aroma
- 2 dl szójatej
- 10 g szeletelt mandula
- 10 g cukor



Elkészítés:

A cukrot karamellizáljuk, majd ráöntjük a szójatejet. Vaníliával ízesítjük. Pirított mandulával díszítjük. Esetleg fahéjjal is megszórhatjuk.

Zelleres-búzacsírás Liga margarin krém / 4 főre

Hozzávalók:

- 60 g Liga margarin
- 20 g búzacsíra
- 40 g zeller
- só

Elkészítés:

A margarint sóval habosra keverjük. A zellert kicsi lyukú reszelőn lereszeljük. A búzacsírát enyhén megpirítjuk és lehűtjük. Mindent összekeverünk, és ha szükséges, picit sózzuk.

Karfiolleves / 4 főre

Hozzávalók:

- 320 g karfiol
- 20 g petrezselyemgyökér
- 2 ek. étolaj
- fűszerpaprika

- 40 g sárgarépa
- 30 g finomliszt
- 80 g Dr. Oetker Creme Vega
- só

Elkészítés:

Olajon a felkockázott répát, gyökeret megpirítjuk, a tűzről levéve hozzáadjuk a fűszerpaprikát, sót, majd adagonként 3 dl vízzel felöntjük. Puhulás után hozzáadjuk a rózsáira szedett karfiolt, majd azt is puhára főzzük. A lisztet a vegán krémmel simára keverjük, majd hozzászoktatva besűrítjük a levest.

Sólet / 4 főre

Hozzávalók:

- 280 g tarkabab
- 40 g gersli/ árpagyöngy
- 2 csapott ek. libazsír
- fűszerpaprika
- babérlevél

- 320 g füstölt pulykacomb
- 20 g vöröshagyma
- Piros Arany
- 1-2 gerezd fokhagyma
- só

Elkészítés:

A babot kiválogatjuk, megmossuk, és beáztatjuk pár órára, vagy egy éjszakára. A vöröshagymát apróra vágjuk és kevés zsíron üvegesre pirítjuk. A tűzről levéve meghintjük kevés pirospaprikával, ízesítjük sóval, Piros Arannyal, zúzott fokhagymával. Hozzáadjuk a babot, és felöntjük annyi vízzel, hogy jól ellepje, majd félig puhára főzzük. Kukta fazekat is használhatunk erre a célra. Ezután átrakjuk egy tepsibe. Hozzáadjuk a kockára vágott, füstölt pulykacombot és a gerslit. Fóliával letakarjuk, és sütőben puhára pároljuk. Amikor az alapanyagok megpuhultak, a fóliát eltávolítjuk, és ha még túl sok rajta a folyadék, elpárolgatjuk róla.



Csirkeragu leves / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g csirkemell
- 40 g gomba
- 40 g petrezselyemgyökér
- 20 g finomliszt
- Piros Arany
- só
- 120 g zöldborsó
- 80 g sárgarépa
- 20 g zeller
- 2 ek. étolaj
- 20 g vöröshagyma



Elkészítés:

A húst megmossuk, kockára vágjuk. A hagymát apróra vágjuk, olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a húst, megfuttatjuk rajta. Hozzáadjuk a kockára vágott répát, gyökeret, zellert is. Kevés folyadékkal, fedő alatt pároljuk. Ízesítjük sóval, petrezselyemzölddel, Piros Arannyal. Puhulás után zsírára visszapírítjuk. Meghintjük liszttel, áthevítjük, kevés vízzel simára keverjük, majd adagonként 3 dl vízzel felöntjük. Beletesszük a felszeletelt gombát és a zöldborsót. Összefőzzük, majd puhulás után, ha szükséges, utóízestjük. Frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

Mákos-zabos sütemény

Hozzávalók:

- 200 g apró szemű zabpehely
- 200 g búzaliszt
- 320 g cukor
- 2 db tojás
- 80 g zsír
- 80 g lekvár
- 200 g mák
- 400 g szójatej/egyéb tejpótló
- 1 citrom reszelt héja és leve
- 1 késhegynyi szóda bikarbóna
- porcukor



Elkészítés:

A tojásokat habosra keverjük a zsírral és a cukorral. A lisztbe belekeverjük a szóda bikarbónát. A mákot ledaráljuk, a megmosott citrom héját lereszeljük, a levét kicsavarjuk. Az összes anyagot fokozatosan a masszához adjuk, miközben a szójatejből is apránként öntünk hozzá. Kiszírozott, kilisztezett formába öntjük, és közepes fokozaton kb. 35 percig sütjük. Ha kihűlt, kétfelé vágjuk, megkenjük savanykás lekvárral. Felszeleteljük, és porcukorral meghintve tálaljuk.

Kelkáposztás vagdalt / 4 főre

Hozzávalók:

- 320 g darált sertéshús
- 1 db tojás
- 60 g zsemlemorzsa
- só
- fűszerkömény
- 400 g kelkáposzta
- 60 g vöröshagyma
- étolaj a sütéshez
- feketebors
- natúr vegamix



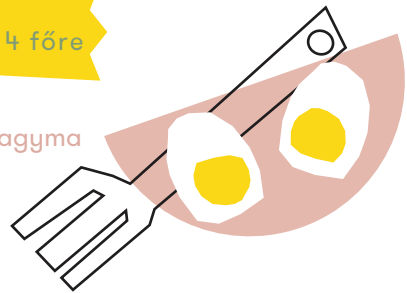
Elkészítés:

A kelkáposztát megtisztítjuk, leveleire szedjük, megmossuk, és sós, köménymagos vízben megfőzzük. Ha megpuhult, leszűrjük, jól lecsurgatjuk, és finomra összevágjuk. A darált húst sóval, borssal, apróra vágott hagymával, vegamixszel ízesítjük. Hozzáadjuk a káposztát és a nyers tojást. Jól összedolgozzuk. Ha szükséges, egy kis zsemlemorzsat teszünk bele. Vizes kézzel pogácsákat formázunk, zsemlemorzsaiban megfogatjuk, és bő, forró olajban kisütjük.

Tojásos burgonyasaláta / 4 főre

Hozzávalók:

- 400 g burgonya
- 4 db tojás
- ecet
- bazsalikom
- 1 kisebb fej lilahagyma
- cukor
- tárkony
- só



Elkészítés:

A burgonyát és a tojást héjában megfőzzük, kihűtjük, megtisztítjuk, felkarikázzuk. A lilahagymát is megtisztítjuk, felkarikázzuk. A burgonyát, tojás, hagymát rétegezzük. Ecetből, vízből, cukorral, sóval, tárkonnyal, bazsalikommal pácelevet készítünk. Ráöntjük a salátára, és tálalásig a hűtőben tároljuk.

Olajos halkrém / 4 főre

Hozzávalók:

- 100 g olajos hal
- 40 g liga margarín
- só
- 2 db tojás
- mustár
- citromlé



Elkészítés:

A tojást keményre főzzük, megpucoljuk, és lereszeljük. Az olajos halat pépesítjük egy villával. A margarint habosra keverjük, és hozzáadjuk a tojást és a halat. Ízesítjük kevés mustárral, sóval, citromlével, és jól kikeverjük.

Tavaszi zöldségleves / 4 főre

Hozzávalók:

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



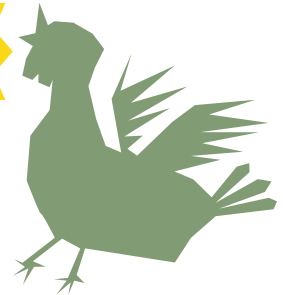
Elkészítés:

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

Gyümölcsös csirketokány / 4 főre

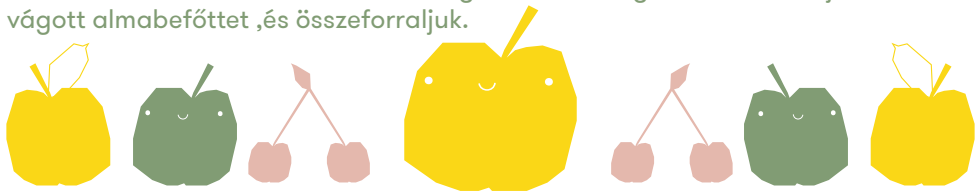
Hozzávalók:

- 400 g csirkemell
- 160 g almabefőtt
- 160 g ananász konzerv
- 80 g kókusztejszín
- kakukkfű
- 20 g vöröshagyma
- 160 g aszalt sárgabarack
- 20 g finomliszt
- 40 g Liga margarin/ libaszírt
- só



Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk, csíkokra vágjuk. Zsíraddékra az apróra vágott hagymát megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a csirkehúst, enyhén sózzuk, kevés kakukkfűvel fűszerezünk, és kevés folyadék hozzáadásával félig puhára pároljuk. Zsírjára pirítjuk, kevés liszttel meghintjük, összepirítjuk. Fokozatosan hozzáadjuk a kókusztejszínt, csomómentesre keverjük, és szükség esetén egy kevés vizet adunk hozzá még. Az egészet lassú tűzön puhára pároljuk. Amikor a csirke megpuhult, beletesszük a feldarabolt ananászt és a kockára vágott aszalt sárgabarackot, majd a kockára vágott almabefőttet, és összeforraljuk.



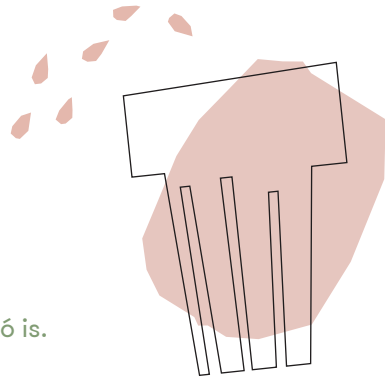
Málnás szójatej / 1 adag

Hozzávalók:

- 2 dl szójatej
- 50 g mirelit málna
- 10 g kristálycukor

Elkészítés:

Mindent összeturmixolunk, és már fogyasztható is.



Céklasaláta almával / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g cékla
- 80 g búzacsíra
- citromlé
- só
- 160 g alma
- 10 g méz
- őrölt fűszerkömény

Elkészítés:

A céklát megmossuk, meghámozzuk, nyersen az apró lyukú reszelőn lereszeljük. Az almát ízlés szerint héjastól, vagy nélküle lereszeljük. Ízesítjük mézzel, kevés köménnyel és citrom levével. Mindent összekeverünk. Ha nagyon száraz, egy kevés vizet tehetünk hozzá. 1-2 órát hűtőszekrényben érlelhetjük. Búzacsírával meghintve tálaljuk. (Ez elhagyható.)



Hamis becsinált leves / 4 főre

Hozzávalók:

- 160 g sárgarépa
- 40 g zellergumó
- 20 g vöröshagyma
- 20 g finomliszt
- só
- 80 g petrezselyemgyökér
- 40 g zöldborsó
- 2 csapott ek. libazsír
- petrezselyemzöld

Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk, és a zsíron üvegesre pirítjuk. A répát, gyökeret, zellert megtisztítjuk, és felszeleteljük. Azt is hozzátesszük és lepirítjuk. Ízesítjük. Kevés vizet aláöntve fedő alatt pároljuk. Ha majdnem megpuhult, meghintjük a lisztel, lepirítjuk, kevés vízzel elkeverjük csomómentesre, majd adagonként felöntjük 3 dl vízzel vagy alaplével. Felforraljuk, és hozzátesszük a zöldborsót is. Készre főzzük.





**Tejfehérjementes
mintaétlap**

Hétfő

Kedd

Szerda

Reggeli

Citromos tea
Zala felvágott
(tejfehérjementes
pl.: Kométa)
Teljes kiőrlésű
kenyér (tejfehérje-
mentes)
Fekete retek

Karamellás szójatej
Zelleres-búzacsírás
liga margarin krém
Zsemle vizes

Hibiszkusz tea
Főtt frankfurti virsli
(tejfehérjementes)
Félbarna kenyér
(tejfehérjementes)
Mustár
Jégcsap retek

Tízórai

Banán

Alma
Dió 20g

Körte

Ebéd

Gombaleves
Káposztás csirkegu-
lyás
Teljes kiőrlésű
kenyér (tejfehérje-
mentes)

Karfiol leves
Sólet

Csirkeragu leves
Mákos-zabos
sütemény

Uzsonna

Mandarin
Mandula 20g

Narancs

Alma
Kesudió 20 g

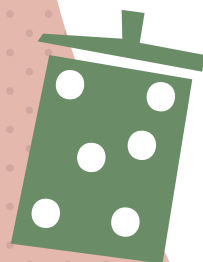
Vacsora

Szójatej
Sonka (tejfehérje-
mentes)
Sárgarépa krém
Rozskenyér
(tejfehérjementes)
Lilahagyma

Gyümölcs tea
Sült császárszalon-
na
Teljes kiőrlésű
kenyér (tejfehérje-
mentes)
Jégsaláta

Kelkáposztás
vagdalt
Tojásos burgonyasa-
láta
Kifli vizes

| Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|---|--|---|--|
| Gyümölcs tea Olajos halkrém Rozskenyér pirítós (tejfehérjementes) Kápia paprika | Szójatej Sertés párizsi Tejles kiórlésű kenyér (tejfehérje- mentes) Kígyó uborka | Citromos tea Főtt tojás Sok magvas zsemle (tejfehérjementes) Reszelt sárgarépa | Csipkebogyó tea Túra felvágott (tejfehérjementes) Rozsos zabos zsemle házi Vajretek |
| Narancs | Kivi | Mandarin | Alma Dió 20g |
| Tavaszi zöldségleves Gyümölcsös csirketokány Párolt rizs | Hamis becsinált leves Stefánia vagdalt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér (tejfehérjementes) | Borleves habgalus- kával Hekk hirtelen sütvé Párolt bulgur Saláta vinaigrette öntettel | Tyúkhúsleves Főtt tyúkhús lesütve Ribizli mártás Pírtott dara |
| Málnás szójatej Granola (tejfehérje- mentes, pl.: Hester's life) | Narancsturmix | Sült alma búzacsírá- val töltve | Banán |
| Menta tea Csirkemell sonka Korpás zsemle (tejfehérjementes) Cékla saláta almával | Gyümölcs tea Gyulai kolbász Rozskenyér (tejfehérjementes) Fekete retek | Mandulatej Saslik Káposztasaláta angolosan | Szójatej Sonka krém Rozsos zabos zsemle házi Kígyó uborka |

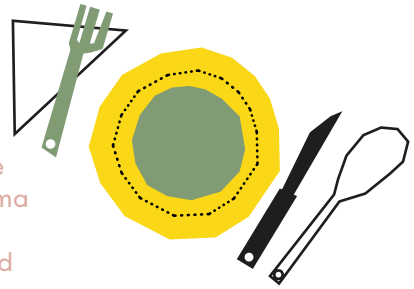




Stefánia vagdalt / 4 főre

Hozzávalók:

- 280 g darált sertéshús
- 1 + 2 db tojás
- 2-3 ek. étolaj
- bazsalikom
- só
- 1 db vizes zsemle
- 20 g vöröshagyma
- őrölt fehérbors
- petrezselyemzöld



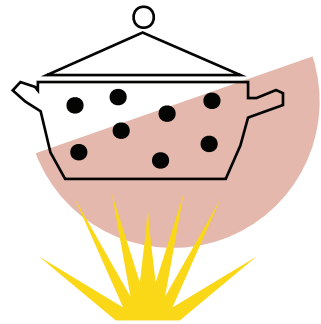
Elkészítés:

2 db tojást keményre főzünk, majd lehütünk és meghámozzuk. A darált húst és a vízben áztatott, jól kinyomkodott zsemlet összedolgozzuk. Hozzáadunk 1 nyers tojást, sóval, borssal, bazsalikommal, olajon átfuttatott, apróra vágott hagymával, finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. Jól összedolgozzuk. Hőálló tál alját kiolajozzuk. A masszát az edény közepén fél henger alakúra formázzuk, és a közepébe beletesszük a főtt tojásokat. Formázzuk. Kevés meleg olajjal megkenjük, és előmelegített sütőbe téve megsütjük.

Kelkáposzta főzelék / 4 főre

Hozzávalók:

- 1 kg kelkáposzta
- 1 kis fej vöröshagyma
- (320 g burgonya)
- 1-2 gerezd fokhagyma
- majoránna
- 2 csapott ek. libazsír
- 50 g finomliszt
- fűszerpaprika
- őrölt fűszerkömény
- só



Elkészítés:

A megtisztított, cikkekre vágott kelkáposztát annyi hideg vízben, hogy éppen ellepje, feltesszük főzni. Hozátesszük egészben a vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Sóval, köménnyel, majoránnával ízesítjük. Puhára főzzük. A burgonyát megtisztítjuk, felkockázzuk, és amikor már majdnem puha a káposzta, belefőzzük azt is. A burgonya elhagyható belőle. Zsemleszínű, fűszerpaprikával ízesített rántást készítünk, hozzászoktatjuk, besűrítjük, és jól összeforraljuk.



Narancsturmix / 4 főre

Hozzávalók:

- 200 g narancs (1 nagyobb darab)
- 6 dl mandula/rizstej
- 40 g méz
- citromlé



Elkészítés:

A narancsot kettévágjuk, és kicsavarjuk a levét, majd összeturmixoljuk a mandulatejjel, mézzel, és kevés citromlével ízesíthetjük.

Borleves habgaluskával / 4 főre

Leves hozzávalók:

- 5 dl fehérbor
- 5 dl víz
- 2 db tojássárgája
- 60 g kristálycukor
- citromhéj
- egész fahéj
- egész szegfűszeg

Habgaluska hozzávalók:

- 2 db tojás fehérjéje
- 1 csomag vaníliás cukor
- 30 g kristálycukor
- só



Elkészítés:

Esszenciát készítünk a szegfűszegből, fahéjból, citrom héjából. Kevés vízben főzzük az ízesítőket 10-15 percig, majd leszűrjük. Addig a cukrot a tojás sárgájával habosra keverjük, majd hozzáadjuk a fehérbort, és az esszenciát. Hozzáöntünk fél liter vizet, és vízgőz fölé helyezve, folyamatos keverés mellett felforraljuk, besűrítjük. Azonnal tálaljuk.

Habgaluskának a tojásfehérjét egy csipet sóval habbá verjük. Hozzáadjuk a cukrokat, majd tovább verjük. Forrásban lévő vízbe evőkanállal beleszaggatjuk, és mindkét oldalát 2-2 percig főzzük. Szűrőlapáttal kiszedjük, és melegen a levesre téve tálaljuk.

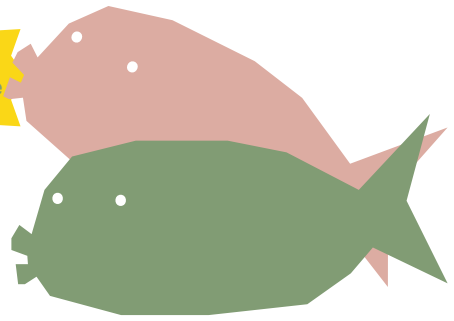
Hekk hirtelen sütve / 4 főre

Hozzávalók:

- 600 g hekk filé
- 3-4 ek. étolaj
- só
- 40 g finomliszt
- fűszerpaprika

Elkészítés:

A lisztet elkeverjük a fűszerpaprikával. A megtisztított, besózott halat beleforgatjuk a paprikás lisztbe, és előmelegített olajon, tapadásmentes edényben kisütjük.



Párolt bulgur / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g bulgur
- 2 ek. étolaj
- só
- 20 g vöröshagyma
- petrezselyemzöld

Elkészítés:

A hagymát apróra vágjuk, üvegesre pirítjuk az olajon, majd rátesszük a bulgurt, és átmelegítjük, kicsit pirítjuk, majd felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel. Ízesítjük sóval, petrezselyem zölddel és közepes fokozaton, fedő alatt puhára pároljuk, kb. 15 percig. Elzárjuk alatta, és még legalább 15 percig fedő alatt pihentetjük, hogy jól szívja be a nedvességet.



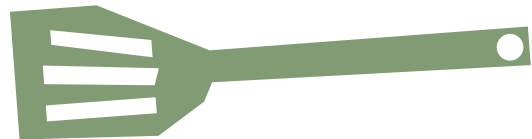
Saslik / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g sertés karaj
- 120 g vöröshagyma (1 közepes darab)
- 2 ek. étolaj
- rozsmaring
- só
- 600 g burgonya
- 100 g kolozsvári szalonna
- 1-2 gerezd fokhagyma
- őrölt fekete bors
- saslik nyár

Elkészítés:

A sertéskarajt megtisztítjuk és kb. 2 x 2 centis kockákra vágjuk. A burgonyát is kockázzuk, a hagymát négybe vágjuk, a szalonnát felcsíkozzuk. A pálcára felfűzzük a húst, burgonyát, szalonnát, hagymát egyesével. Mikor mindent felfűztünk, az olajban elkeverjük a fűszereket, és ezzel bekenegetjük a nyársainkat. Alufóliába tekerve, 200 °C fokon kb. 30 perc alatt megsütjük, majd kibontjuk és megpirítjuk. Nyárrsal együtt tálaljuk.



Saláta vinaigrette öntettel / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g paradicsom
- 240 g kínai kel
- 100 g ecetes uborka
- 10 g kapribogyó
- porcukor
- fél citrom leve
- borsikafű
- só
- 240 g kígyóuborka
- 40 g jó minőségű étolaj
- 20 g vöröshagyma
- metélőhagyma
- petrezselyemzöld
- tárkony
- őrölt fehérbors



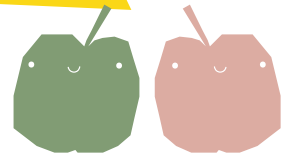
Elkészítés:

Vegyünk elő egy kicsi befőttes üveget. Tegyük bele az étolajat, adjuk hozzá a szűrt citromlevet, 2: 1 arányban, zárjuk le, és jól rázzuk össze. Hámozott, finomra vágott ecetes uborkát, apróra vágott vöröshagymát, a petrezselyemzöldet, metélőhagymát, a tárkonyt, borsikafüvet, fehérborsot, sót, pici porcukrot és a kapribogyót adjuk hozzá. Rázzuk össze. Majd öntsük rá a feldarabolt zöldségekre, és forgassuk össze.

Sült alma búzacsírával töltve / 4 főre

Hozzávalók:

- 4 db közepes alma (4 x 150 g-os)
- 40 g búzacsíra
- 80 g baracklevjár



Elkészítés:

A közepes nagyságú egyforma almákat kettévágjuk, magházukat kivájjuk. A búzacsírákat összekeverjük a baracklevjával, és az almák közepébe töltjük. Hőálló tálba, vagy tepsire téve sütőben megsütjük. Langyosan tálaljuk.



Káposztasaláta angolosan / 4 főre

Hozzávalók:

- 240 g fejes káposzta
- 40 g póréhagyma
- almaecet
- bazsalikom
- só
- 120 g sárgarépa
- 80 g Dr. Oetker Creme Vega
- petrezselyemzöld
- lestyán

Elkészítés:

A káposztát vékony csíkokra szeleteljük, vagy legyaluljuk. A sárgarépát is vékony csíkokra szeljük. A póréhagymát felkarikázzuk. A vegán krémmel és az ízesítővel öntetet készítünk, és ráöntjük a zöldségekre. Összeforgatjuk, és tállalásig a hűtőben tároljuk.

Rozsos zabos zsemle

Hozzávalók:

- 80 g barna rozsliszt
- 60 g zabpehely
- 5 g kristálycukor
- 150 g finomliszt
- olaj a tepszi kikenéséhez
- 10 g lenmag
- 240 ml víz
- 20 g élesztő
- liszt a gyűrődesházára
- só



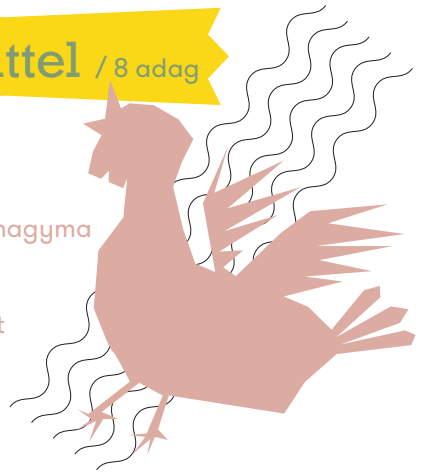
Elkészítés:

A rozslisztet a zabpehellyel összekeverjük, megsózzuk, majd 400 ml forrásban lévő vízbe szórjuk. A tűzről lehúzzuk és szobahőmérsékletűre hűtjük. A maradék vizet meglangyosítjuk, beletesszük a cukrot, és belemorzsoljuk az élesztőt, felfuttatjuk. Mindezeket a finomliszttel jól összedolgozzuk, és 6-8 percig dagasztjuk. Nem kell, hogy elváljon az edény falától, kicsit ragacsos massa marad. Letakarva, meleg helyen 1 órán át kelesztjük. Ha megkelt, belisztezett gyűrődesházára borítjuk, henger alakúra sodorjuk, és 8 egyenlő részre vágjuk. Egyenként zsemle alakúra gömbölygetjük, majd kiolajozott tepsire, vagy sütőpapírra helyezük. Újra letakarjuk, meleg helyen kb. 40 percig kelesztjük. Lenmaggal megszórjuk, majd előmelegített sütőben kb. 220 °C fokon 15-18 percig sütjük.

Tyúkhúsleves cérnametélttel / 8 adag

Hozzávalók:

- 1,5 kg tyúk (1/2 db)
- 100 g petrezselyemgyökér
- 100 g karalábé
- 1-2 gerezd fokhagyma
- 1 db paprika
- egész fekete bors
- 1 csokor petrezselyem
- 2 ek. libazsír
- 200 g sárgarépa
- 50 g zellergumó
- 1 kisebb fej vöröshagyma
- 80 g burgonya
- só
- 100 g cérnametélt
- 2 liter víz



Elkészítés:

A fél tyúkot megtisztítjuk, feldaraboljuk (1 db láb, mell, szárny, comb, máj, tojás) egy lábasba tesszük, felengedjük vízzel. Megtisztítjuk a répákat, a zellert, a karalábét, és a levesbe tesszük, hozzáadjuk a kicsumázott paprikát, a megmosott és összekötözött petrezselymet, az egész vöröshagymát, és a teatojásba zárt fokhagymát a szemes borssal. Sózzuk. Felforraljuk, hogy a hús puhulni kezdjen, a keletkezett habot leszedjük, majd mérsékeljük a lángot, és legalább 2 órán keresztül lassan gyöngyöztetjük a levest. Vöröshagymát, paprikát a teatojás tartalmát, petrezselymet a főzés végén eltávolítjuk. A cérnametéltet sós, forró vízben kifőzzük, és a leveshez kínáljuk. A lecsöpögtetett mellet, combot, szárnyat tapadásmentes serpenyőben, kevés libazsíron lesütjük.

Ribizli mártás / 4 főre

Hozzávalók:

- 600 g mirelit ribizli
- 80 g kristálycukor
- egész fahéj
- só
- 130 g Dr. Oetker Creme Vega (vagy kókusztejszín)
- 40 g finomliszt
- citromhéj
- egész szegfűszeg



Elkészítés:

Fahéjból, szegfűszegből, citrom héjából 2 dl vízzel levet készítünk, 10 percig forraljuk, majd leszűrjük. A levet visszatesszük a fazékba, hozzá tesszük a ribizlit, és cukorral ízesítjük, kevés vizet adunk hozzá, hogy éppen ellepje. A vegán krémet/tejszínt a lisztel simára keverjük, és a mártást behabarjuk, összeforraljuk. Szükség esetén utóízesítjük.



Pirított dara / 4 főre

Hozzávalók:

- 200 g búzadara
- 2-3 ek étolaj
- só

Elkészítés:

Tapadásmentes edényben olajat hevítünk, és a búzadarát megpirítjuk rajta tet-szész szerinti barnára. Sózzuk. Felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel, elkeverjük és lefedjük. Elzárjuk alatta a tűzhelyet. Kb. 15 percet fedő alatt pihentetjük, utána tálalhatjuk.



Sonkakrém / 4 főre

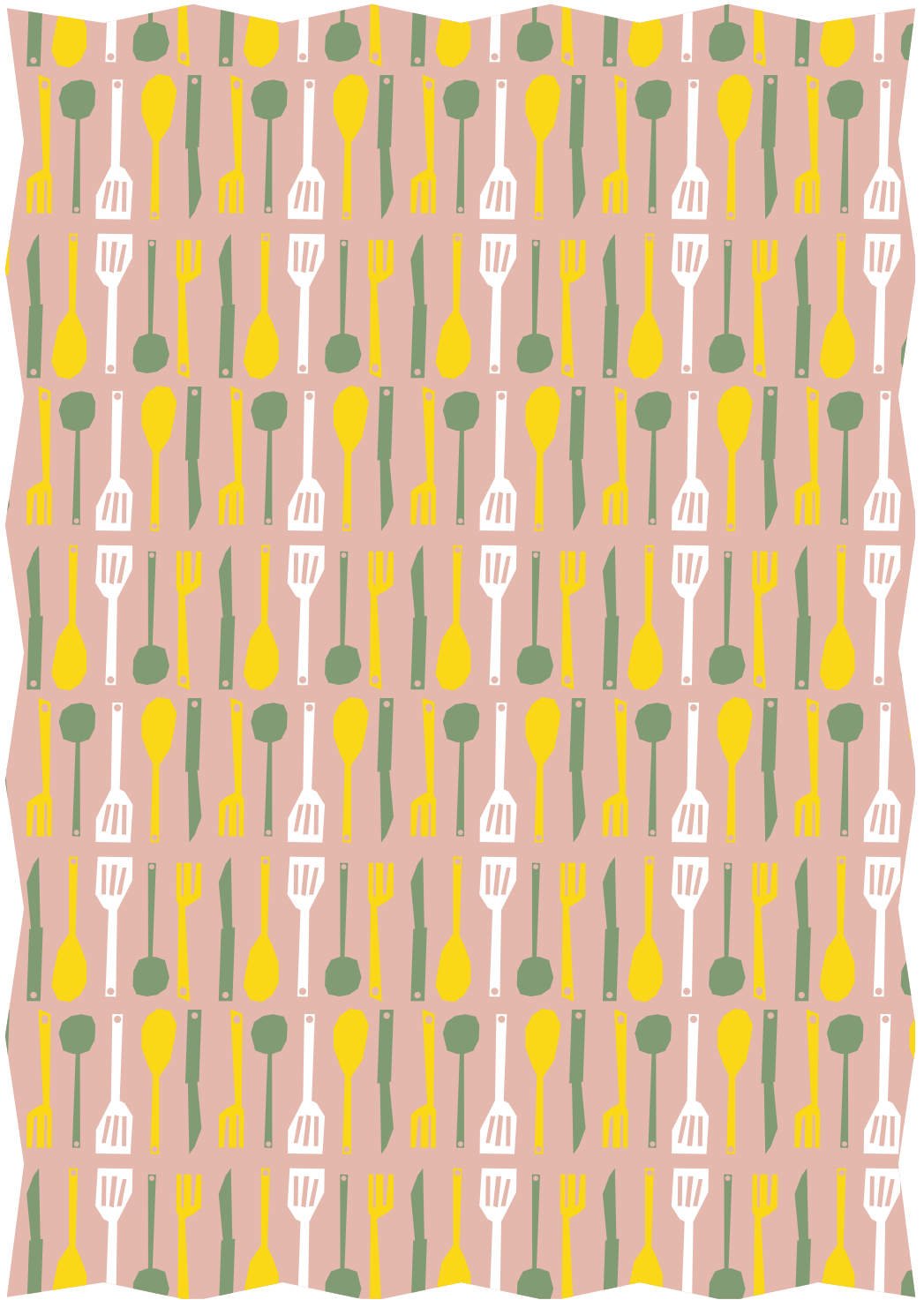
Hozzávalók:

- 120 g sonka (tejfelhérjementes)
- 20 g Dr. Oetker Creme Vega
- mustár
- 60 g Liga margarin
- petrezselyemzöld
- feketebors

Elkészítés:

A margarint habosra keverjük. Hozzáadjuk a ledarált sonkát, vega krémet, apróra vágott petrezselyemzöldet, pici mustárt, feketeborsot, és jól kidolgozzuk.







Kapcsolat, elérhetőségek

Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat
Egészségfejlesztési Iroda
4060 Balmazújváros, Dózsa György u. 5-7. Szakrendelő épülete
2. emelet

Telefon: 52/580-168
E-mail: efi.balmazujvaros@gmail.com
Honlap: <http://balmazefi.hu/>
Facebook: Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda