



ALICE'S FITNESSLAND

10 NAPOS NYÁRI LENDÜLET KIHÍVÁS

RECEPTEK

Itt szeretném megjegyezni, hogy a konyha nem igazán az én terepem. Nem vagyok nagy szakács, ételfotós meg pláne, és nálam a csúnya, de finom egy teljesen hitelesített kategória. Van viszont egy férjem, aki rendkívül válogatós — ezt ő maga is beismeri. Ezt csak azért árulom el, mert minden recept, amit itt találsz, átment a „férj-teszten”, és mindet túlélte! Viccet félretéve: egytől egyig általa is jóváhagyott ételeket találsz itt.

Egyik elkészítéséhez sem kell órákat ácsorogni a konyhában, és nem lesz szükséged 80 hozzávalóra sem, amelyeket 15 különböző boltból kell összevásárolni. Én sem szeretek sokfelé rohángálni, így ezek mind olyan receptek, amelyekhez a hozzávalók a legnagyobb üzletláncokban is könnyen beszerezhetők — Tesco, Lidl, Aldi stb.

Bízom benne, hogy ezekkel az egyszerű, de nagyszerű és nem utolsósorban egészséges receptekkel nektek is tudok segíteni 😊

Reggelik

Serpenyős kakaós granola eperrel és natúr joghurttal



Hozzávalók:

- 1 db banán
- 50 g zabpehely
- 1 db tojás
- 1 tk kakaó
- 100 g natúr joghurt
- pár szem eper
- juharszirup
-

Elkészítés:

1. A banánt villával szétnyomkodjuk.
2. Hozzáadjuk a zabpelyhet, kakaót és tojást, majd jól összekeverjük.
3. Serpenyőbe öntjük és olaj nélkül megsütjük. Közben többször átforgatjuk.
4. Ha kész, kitesszük tányérra. Mehet mellé az eper, natúr joghurt és rájuk a juharszirup.

Zabpelyhes zsemle

Amikor belefogtam a próbába, őszintén nem gondoltam volna, hogy ennyire jó lesz. Ebből az adagból 2 db jön ki, mi osztozkodtunk a férjemmel és elég volt. Pedig ő nem kicsi 😅

Hozzávalók:

- 50 g zabpehely
- 50 g zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 125 g zsírszegény túró
- 1 kk só
- fél csomag sütőpor
- chia mag a tetejére



Elkészítés:

1. A hozzávalókat összegyűrjük és korongokat formázunk belőlük.
2. Sütőpapírra tesszük és 180 fokon előmelegített sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük.
3. A tartalma pedig csak rajtad múlik. A miénkben 1-1 szelet sonka és jégсалáta landolt.

Sonkás-tojásos ricottás pirítós



Hozzávalók:

- ricotta
- 1 db tojás
- 2 szelet feketeerdei sonka
- 1 szál újhagyma
- 2 szelet purpur kenyér

Elkészítés:

- 1.A tojást kifőzzük.
- 2.A sonkát az újhagymával zsiradék nélkül megpirítjuk.
- 3.A pirítósokat megkenjük vékonyan ricottával.
4. Rászeleteljük a tojást.
5. A tetejére mehet a pirított újhagyma és sonka.

Ebéd

Dióbundás csirkemell sült körtével

Hozzávalók:

- 1 kisebb csirkemell
- Darált dió
- Zabpehelyliszt
- 1 db tojás
- 1 db körte
- Néhány szem egész dió
- 2 szelet camembert
- 2 tk méz



Elkészítés:

1. A csirkemellet szeletekre vágjuk, megsózzuk.
 2. Először a lisztbe, majd a tojásba, végül a darált dióba forgatjuk.
 3. A körtét félbevágjuk, kivágjuk a belsejét.
 4. A mélyedésbe 1-1 szelet camembert, pár darab egész diót teszünk és rácsurgatjuk az 1-1 tk. mézet.
 5. Sütőpapírral bélelt tepsiben 20-25 perc alatt a húst és a körtét együtt megsütjük.
-

Zöldséges pulykaragu



Hozzávalók (2 személyre):

- 1 tk kókuszszír
- 350 g darált pulyka
- fél vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 szál sárgarépa
- 1 marék zöldborsó
- 50 g sűrített paradicsom
- 1 lapos tk. pirospaprika
- só, bors

Elkészítés:

1. A kókuszszíron a felaprított vöröshagymát és a fokhagymát megdinszteljük.
2. Mehet rá a darálthús, sózzuk, borsozzuk.
3. Pár perc elteltével hozzáadhatjuk a feldarabolt répát és a zöldborsót.

4. Hozzadjuk a sűrített paradicsomot és felöntjük egy kevés vízzel.
5. Fedő alatt lassú tűzön főzzük, ameddig a répa is megpuhul.
6. Rizzsel tálaljuk.

Csicseriborsós-vörösáfonyás bulgur

Ez egy nagyon könnyed, nyári ebédke, de akár még vacsorára is nyugodtan fogyasztható.

Hozzávalók:

- 50 g bulgur
- 30 g vörösáfonya
- fél konzerv csicseriborsó
- 20 g kesudió
- pici szezám-mag
- 1 ek citromlé
- 1 kk morzsolt korianderlevél
- só



Elkészítés:

1. A bulgurt sós vízben kifőzzük.
2. Miután kihűlt, átöntjük egy tányérba.
3. Mehet hozzá minden más hozzávaló és már fogyasztható is.

Vacsorák

Körtés-ruccolás-diós-prosciuttos sali

Egyik kedvenc vacsorám. El nem tudom mondani, mennyire jók ezek az ízek egyben.

Hozzávalók:

- Rukkola
- 1 db körte
- Prosciutto
- 20 g dió
- Juharszirup
-

Elkészítés:

1. A rukkolt tedd a tál aljára.
2. Tépkedd/vágd rá a prosciuttot.
3. Vágj össze kockákra egy körtét, az is mehet rá.
4. A tetejére tegyél egész diót.
5. Öntsd le az egészet juharsziruppal.



Tonhalas-fetás sali



Hozzávalók:

- 1 konzerv Rio Mare tonhal lében
- Kb 50 g teljes kiőrlésű kenyér
- Jégсалáta
- Lilahagyma
- 30 g fetasajt

Elkészítés:

1. Pirítsd meg a kenyérszeleteket és vágd kockákra.
 2. Tegyél a tál aljára jégсалit.
 3. Vágd rá a lilahagymát.
 4. Erre mehet a kenyérkocka és a tonhal.
 5. Kockázd fel a fetasajtot és tedd rá a tetejére.
-

Vörösáfonyás pulykatekercs

Hozzávalók:

- 1 db teljes kiőrlésű tortilla lap
- 30 g ricotta
- 50 g pulykamell sonka
- 30 g aszalt vörösáfonya
- jégсалáta

Elkészítés:

1. A tortilla lapot megkenjük vékonyan a ricottával.
2. Rátesszük a pulykamell sonkákat.
3. Mehet rá a jégсалáta és végül megszórjuk a vörösáfonyával.
4. Feltekerjük és már fogyasztható is.



NASI

Magos rágcsa

Mi csak így hívjuk egyszerűen. Vigyázz, mert abbafelegethetetlen!

Hozzávalók:

- 1 dl szezámrag
- 1 dl napraforgórag
- 1 dl tökrag
- 0,5 dl lenrag
- 1 dl kukorica keményítő
- 0,2 dl olívaolaj
- 2 dl forró víz
- Só

Elkészítés:

1. A kimért ragokat, a keményítőt, a sőt és az olívaolajat egy tálban összekeverem.
2. Forralok 2 dl vizet és ráöntöm, így is összekeverem.
3. Hagyom pihenni kb. 15 percet.
4. Egy tepszi aljára sütőpapírt teszek és ráborítom, majd egy újabb sütőpapírt teszek a tetejére.
5. Kinyújtom olyan vékonyra, amilyenre a ragok vastagsága engedi, ez tényleg 1-2 mm.
6. Leveszem óvatosan a tetejéről a sütőpapírt.
7. 150 fokon 50-60 percig sütöm. Akkor jó, ha megpirult és ropogós.



...és az édes változata grátiszban 😍

Mézes magos rágcsa



Hozzávalók:

- 20 g zabpehely
- 20 g tökrag
- 20 g szezámrag
- 20 g napraforgórag
- 20 g dió kis darabokra törve
- 2 ek méz
- icipici víz

Elkészítés:

1. A hozzávalókat összekeverjük.
2. Sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük és kb fél cm vastagra eloszlatjuk.
3. 130 fokon 40-50 percig sütjük.