



**Ez már hagyomány...**

**10 év, el sem hiszem.**



**10 éve segítettünk először kisgyermekes családoknak élelmiszercsomagokkal.**

Már akkor sem csak ad hoc összeválogatott élelmiszerekkel, hanem egy-egy ebédhez vagy vacsorához vásároltunk meg minden alapanyagot. Könyv formájában pedig az élelmiszerek mellé szemléletmódot és háttér tudást is próbáltunk adni.

10 éve álomban nem gondoltam, hogy ilyen sok évet meg fog érni ez a kezdeményezés, hogy 10 év után még mindig lesznek csodálatos segítők.

És egyre több: CEWE, Szafi, Toldi Fűszer, gastrobloggerek és hobbi ételfotósok, védőnők és gyermekorvosok, a média képviselői, akik a kezdeményezés hírért viszik és TI, akik kisebb vagy nagyobb összeggel évről évre lehetőségeitekhez mértén mellénk és kezdeményezésünk mellé álltok. Hogy 10 év után még mindig kitartunk. Lassan kezdem elhinni, hogy ez nem csak egy egyszeri fellángolás, hanem egy értéket teremtő hagyomány.

Hagyomány, de mégis mindig az éppen legjobban rászoruló családoknak segítünk, mert az átmeneti otthonok lakói cserélődnek évről évre. 10 éve még „csak” 2 lelkes anyuka voltunk Orsival, ma már egy 50–60 fős csapattá alakultunk, de a lelkesedésünk mit sem kopott.

Így az idén is megszületett két könyv, amelyekkel szeretnénk meghálálni a támogatásokat, mert nélkületek nem juthattunk volna el idáig.



Fogadjátok mindkettőt sok-sok szeretettel,  
mi így kívánunk az adakozás öröme által átjárt békés karácsonyt.

**Kinga**





Az egyik egy sütis könyv, amelyik ezúttal a világ minden tájáról gyűjtött karácsonyi finomságokat. Most is kipróbált receptek és csodálatos képek töltik meg a könyvet, 42 amatőr cukrász és ételfotós jóvoltából.

A másik könyvbe az olcsó ételek és változatos reggelik után, gyors vacsorákat gyűjtöttünk 8 kategóriába, hogy vacsorákba is egy laza, de követhető rendszert tudjál vinni, ahogy az ebédeknél és a vacsorákba már megmutattuk.

Hálás vagyok az elmúlt 10 évért, és kíváncsian várom, mit hoz a következő 10 év, de most mégis a fókuszban az idej év áll.

Hogy ezúttal is sok-sok vidám kisgyermek kanalazhassa édesanyja főztjét karácsonykor és a téli szünetben, amiből az emlékek, az igazi szép emlékek születnek.



Nézd, ilyen lett az idej



A Telepocak akció keretében a csoda szép sütis könyvet önállóan is meg tudod vásárolni.

<https://telepocakkaracsonyra.hu>

# Gyors vacsora otthonra



**Gyors vacsora hallatán elsősorban az útközben lépten-nyomon fellelhető gyorséttermek kínálatára és a pizza házhoz szállítása jut a legtöbbünknek az eszébe.**

## Ezekkel szerintem 3 fő baj van:

- Nem túl egészségesek, különösen, ha rendszeresen rájuk esik a választás.
- Drágák, ha minden nap így akarod megoldani a vacsorát.
- Útközben még nincs együtt a család, nem lesz belőle közös étkezés és beszélgetés. És egyben elveszed a családotól a terített asztal és az otthoni illatok varázsát is, amire felnőtt fejjel már oly szívesen emlékezünk vissza.

Azonban azzal, hogy kihagyjuk a gyorséttermek kínálatát és lemondunk a házhoz rendelésről, még nem azt jelenti, hogy a gyors vacsorákról is le kellene mondanunk. Ebbe az idei Telepocak karácsonyra könyvbe, olyan gyors vacsorákat gyűjtöttem össze, ami 30 perc vagy annál rövidebb idő alatt elkészíthető a rohanó mindennapokban.

Kb. 30 perc telik akkor is el (szerencsés esetben), amíg megszületik a döntés, hogy honnan és mit rendeljünk, és míg megérkezik az étel. Persze, ha éppen vacsoraidő van, akkor ez az idő jóval több is lehet, kitolódhat akár egy órára is.

Természetesen a könyvben szereplő recepteknél is 30 perc csak akkor működik, ha tervezel és az alapanyagokat előre beszerzed. A legtöbb esetben nem romlandó és alapélelmiszerekről van szó, amiket egy hétre előre biztosan be tudsz szerezni, vagy egyébként is rendszeresen hétről hétre vásárolsz.

A könyvben viszonylag kevés húsos étel szerepel, az időkorlát miatt, így ha a családod több húsos étel mellett dönt, akkor érdemes azokat is előre elkészíteni pl. hétfőn, akár a fagyasztóba vagy pár napra a hűtőszekrénybe.

A húsok elkészítésére javaslok egy négyhetes körforgást, egyszerre nagyobb mennyiségben, de kisebb adagokban fagyasztva. Így az első 4 hét után már többféle húsból is tudsz kiegészítést választani, ha szükségét érzed. Ezek a húsok pedig nyugodtan képezhetik a hétfői ebéd alapját, így nem kétszer főzöl, csak nagyobb adagot.

- pörkölt
- fasírozott
- sült (különböző húsokból)
- darált húsos alap

Nézd végig a könyvben szereplő ételeket olyan szempont alapján is, hogy melyiket egészítenéd ki valami hússal.

És akkor jöjjön a korábbi könyvekből már megismert koncepció módszerem a gyors vacsorákhoz is.



# Az én rendszerem így épül fel



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNP
koncepció	saláta	főzelék	leves +szendvicsfélék	húsos	tésztás	édes	zöldséges
1. hét	céklás bulgursaláta	tökfőzelék	karfiolkrémleves + padlizsános paradicsomos pirítós	ananászos csirke	brokkolis penne	sütőtökös tejbegríz	tojásos lecsó
2. hét	tonhales kuszkuszsaláta	spenót	meggyleves + hot-dog	üvegtészta pirított csirkével és zöldséggel	zöldborsó- krémes tészta	túrógombóc zabdarás	hamis gombás rizottó
3. hét	mentás quinoasaláta	zöldborsó- főzelék + zabfasírt	erdei gyümölcsleves + lencsés vega burrito	baconbe csavart máj	tojásos nokedli	pudingos palacsinta	falafel tál
4. hét	zöldséges tésztasaláta	narancsos répafőzelék	sajtkrémleves + halrudacskás szendvics	citromos csirke kuszkuszzal	protein pizza sonka-gomba	töltött bundáskenyér banános	hájában sült krumpli
5. hét	lencsesaláta	brokkoli főzelék	zellerkrémleves + sajtos melegszendvics	virslipörkölt	paradicsomos sajtos bulgur	barackos- diós gnocchi	ananászos- csicseris curry tortilla chipssel

Ezúttal az ideai könyvben nem a pénz, hanem az idő került a fókuszba, ami még értékesebb, mint a pénzünk. Ugyanúgy jól kell vele sáfárkodnunk. Javasolom a korábbi könyvek receptjeit vedd elő újra, és keresd ki belőle azokat a recepteket, amelyek 30 perc környékén elkészíthetők, van bennük bőven, és így tudod ezt a kiinduló kínálatot bővíteni.

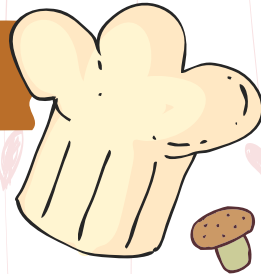
Ez a könyv idén sem jöhetett volna létre Szöllösi-Kiss Orsi étvágygerjesztő fotói nélkül. Hála és köszönet érte. De most már jöjjenek a gyorsan elkészíthető vacsoraötletek, válogassatok kedvetekre, és kényeztessétek magatokat és a családotokat az otthon ízével, a gondoskodó közös étkezésekkel.

A top-down view of a meal on a light-colored ceramic plate. The plate contains a variety of items: a portion of fresh green lettuce with sliced red and orange bell peppers; a cluster of golden-brown, round falafel balls; a stack of golden-brown french fries; and a small white ceramic bowl filled with a white dipping sauce, likely tahini, topped with black pepper. A silver fork is placed to the right of the plate. In the background, a clear glass of water and a white napkin are visible on a light green textured surface.

Zöldséges



# Gombás hamis „rizottó”



4 adag



## Hozzávalók:

- 2 fej vöröshagyma (130 g/fej)
- 6 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- 200 g csiperke-gomba
- só, bors
- kakukkfű
- kis csokor petrezselyem
- 2 l zöldségalaplé
- 2 csomag előfőzött rizs (250 g)
- 4 ek olívaolaj
- 100 ml száraz fehérbor
- 50 g vaj
- 50 g reszelt parmezán

## Elkészítés:

Vágj fel két vöröshagymát apróra. Egy serpenyőben 5-6 evőkanál olajon, közepes lángon párold üvegesre, majd a felét tedd át egy másik serpenyőbe, a többire pedig reszeld rá a gerezd fokhagymát is.

Add hozzá a felaprított gombát, és először pirítsd, majd sózd, borsozd, ízesítsd még friss vagy szárított kakukkfűvel. Végül add hozzá az apróra vágott petrezselyemzöldet.

Közben az alaplevet tedd fel forni, majd a tasakos rizst főzd benne 7-8 percig, a lényeg ne legyen teljesen kész.

Míg fő a rizs, a hagyma másik felét hevítsd fel, és öntsd fel a fehérborral, és hagyd redukálódni.

Majd add hozzá a csaknem készre főtt rizst, a 150 ml alaplevet, és főzd készre a rizst, add hozzá a vajat és a parmezánt, és alaposan keverd össze. Végül keverd bele a gombás ragut is, és máris készen van a hamis „rizottó”.

Bátran használj konyhakész fagyasztott és konzerv alapanyagokat, ha idő szűkében vagy.





# Tojásos lecsó

4 adag



## Hozzávalók:

- 5 db paprika
- 2-3 db paradicsom
- 5 ek olaj
- 2 fej hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- só, bors
- 1 tk őrölt kömény
- 2 tk pirospaprika
- 6 db tojás

## Elkészítés:

A hagymákat pucold meg, és vágd fel (én nagyobb kockákra szoktam, de sokan félfőre vágják). A fokhagymát vágd vékony szeletekre. A paprikát és a paradicsomot is vágd nagyobb szeletekre, illetve cikkekre.

Egy serpenyőt hevíts fel, öntsd bele az olajat, a hagymát dinszteld le, majd add hozzá a fokhagymát és a paprikát is. Sózd, borsozd, és megszórhatod akár köménnyel is, majd 8-10 percig pirítsd.

Add hozzá a paradicsomot, és engedd, hogy levet eressen. Szórd meg pirospaprikával, és lefedve még főzöd újabb 6-8 percig. Törd fel a tojásokat egy villa segítségével verd fel, sózd meg, és add a kész lecsóhoz. A lángot le is kapcsolhatod, csak keverd jól össze az alap lecsóval.

Én ezt az egyszerű lecsót szeretem, de kedvedre dúsíthatod szalonnával, kolbásszal, virslivel, maradék rizzsel. Nyáron eltett vagy bolti kész lecsóból akár 10 perc alatt is elkészülhet ez az étel.







## Ananászos csicseriborsó curry

3 adag



### Hozzávalók:

- 1/2 hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 kisebb ananászkonzerv
- 400 g csicseriborsó-konzerv
- 2 ek olaj
- currypor
- 2 wrap lap

### Elkészítés:

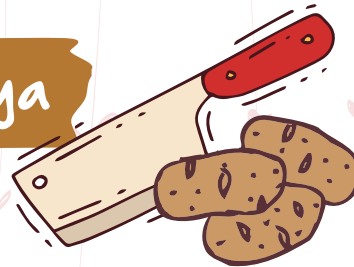
Az olajon pirítsd le a vöröshagymát, majd reszeld bele a fokhagymát. Add hozzá a leöblített ananászkonzervet, és azzal is párold egy kicsit, míg nem lesz üveges minden. Majd mehet bele a currypor és csicseriborsó-konzerv is. Pár percre forrald az egészet össze.

Közben 2 wrap lapot vágj vagy törj nagyobb háromszögekre, és száraz, de forró serpenyőben pirítsd le egy kicsit mindkét oldalát. Jó étvágyat!



## Héjában sült burgonya

4 adag



### Hozzávalók:

- 1 kg sütni való burgonya
- 2 tk. só
- ízlés szerint bors
- 2 ek olívaolaj
- ízlés szerint vaj

### Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 220 fokra. A krumplikat alaposan mosd meg, majd töröld szárazra. Vágj a krumplik tetejére keresztet. A krumplikat dörzsöld be alaposan olívaolajjal, sóval, borssal és szurkáld meg villával. Tedd egy sütőpapírral bélelt tepsibe.

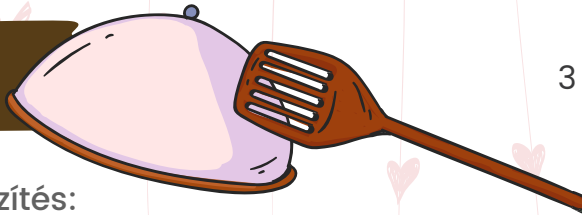
Mikor megsült, a vágás mentén kicsit törd meg, hogy fészket készítsél a vajnak. Ha szükséges, még sózd és borsozd. Ha mikróban elősütöd és kisebb darabokat választasz, akár még a sütési idő is beleférhet a 30 percbe. Míg sül a burgonya, addig nyugodtan haladj más feladatokkal. Próbáld ki egyszer édesburgonyával is.





# Falafel tál

3 adag



## Hozzávalók:

### Falafel

- 125g Szafi Life Fehérjedús falafel alappor
- 170g forrásban lévő víz
- kókuszolaj/étolaj a sütéshez

### Burgonya

- 600 g burgonya
- 1-2 evőkanál olaj
- Szafi Reform sültburgonya fűszerkeverék

### Saláta

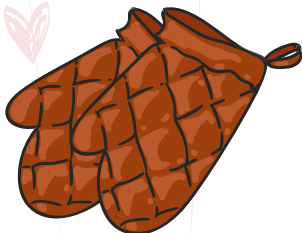
- kevert saláta
- natúr joghurt
- citrom
- fokhagyma
- petrezselyem

## Elkészítés:

A burgonyát hámozd meg, vágd hasábokra (ezúttal inkább kisebb burgonyákat válassz), és tedd pár percre jeges vízbe. Keverd össze az alapkeveréket a forró vízzel, és fakanállal alaposan dolgozd össze. Majd lefedve hűtsd langyosra (kb. 15 perc).

A burgonyát szedd konyharuhára és itasd fel róla a nedvességet. Tedd egy tálba, forgasd össze alaposan a fűszerkeverékkel és az olajjal. Majd terítsd szét egy sütőpapírral bélelt tepsin, és süsd 200 fokon aranybarnára. A salátaöntethez a joghurtban keverj el pár csepp citromlevet, 1-2 gerezd reszelt fokhagymát, valamint petrezselymet és ízlés szerint sót. Tedd a hűtőbe, amíg elkészül a fogás többi hozzávalója.

15 perc után a masszából formázz dió nagyságú golyókat vizes kézzel. Melegíts közepes hőfokon annyi olajat, hogy félig ellepje a falafeleket, majd oldalanként kb. 2-2,5 percig süsd. Bátran süthetd bő olajban, a golyók nem szívják fel a zsiradékot. Már csak tálalni kell a burgonyával, a salátával és a joghurtos mártogatóssal.



Zöldséges ételek esetén a hétköznapi napokban sokat gyorsíthatsz az elkészítésen, ha előre megtisztítod a zöldséget, és a heti felhasználásig vákuumozva tárolod azokat. Még úgy is tudsz gyorsítani a sütési, főzési folyamaton, ha kisebb zöldségeket választasz, és/vagy apróbb darabokra vágod.



Főzelék



## Spenót



4 adag



### Hozzávalók:

- 1 ek olaj
- 1 fej hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 kg fagyasztott spenót
- 2 db zsemle
- 200 ml tej
- só, bors
- frissen reszelt szerecsendió

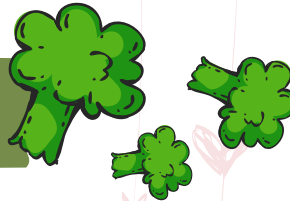
### Elkészítés:

Az olajon pirítsd le a vöröshagymát, majd reszeld bele az apróra vágott hagymát, és a 3 zúzott fokhagymát. Majd dobd rá a spenótot és öntsöd fel 100 ml vízzel. Sózd, borsozd, reszelj bele szerecsendiót, és a maradék fokhagymát is add hozzá.

A zsemleket kisebb darabokban áztasd tejbe. Ha felforrt a spenót, add hozzá a kinyomkodott zsemlet, és pépesítsd botmixerrel. Ha túl sűrű, adj kevés tejet még hozzá.



## Brokkolifőzelék



2 adag



### Hozzávalók:

- 450 g fagyasztott brokkoli
- 5 ek étolaj
- ½ fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 150 g burgonya
- 800 ml zöldségalaplé
- só, bors
- 1 csipet őrölt szerecsendió
- 100 ml habtejszín
- 30 g vaj
- 2 ek almaecet

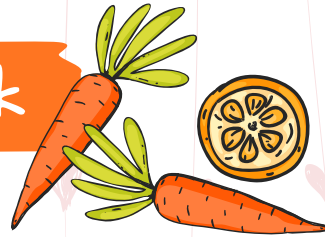


### Elkészítés:

Az olajon dinszteld meg az apróra vágott hagymát és a fokhagymát. Add hozzá az apróra vágott burgonyát és a brokkoli felét. Ezeket is pirítsd le pár perc alatt, majd öntsöd fel az alaplével. Ha felforrt, ízesítsd sóval, borssal, szerecsendióval, és kb. 15 perc alatt főzd puhára. Majd botmixer segítségével pürésítsd. Egy másik edényben a brokkolirózsákat 3-4 perc alatt főzd puhára, majd jeges vízben hűtsd le, így marad szép színe. Tálaláshoz hagyjál pár rózsás brokkolit, de a többit keverd a krémbe. Amikor újra felforrt, add hozzá a tejszínt, a vajat és az almaecetet. Már csak egyet kell forralni rajta, és kész is.



## Narancsos répa főzelék



4 adag



### Hozzávalók:

- 5 ek étolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 400 g sárgarépa
- só, bors
- 250 ml tejszín
- 20 g burgonya-pehely
- 1 csokor friss petrezselyem
- ½ db narancs leve

### Elkészítés:

Tisztítsd meg a vöröshagymát, majd vágd apróra és kezd el lepírítani az olajon, míg üveges lesz. A vége felé add hozzá az összezúzott fokhagymát is. Közben a sárgarépát vágd vékony karikákra vagy kis kockákra. Majd ezt is add hozzá, és szintén pirítsd le.

Pírítás után öntsd fel vízzel, ami lepje el egy ujjnyira. Amikor forr, akkor sózd és borsozd, és főzd puhára. Ha a répa puha, öntsd fel tejszínnel, és sűrítsd be burgonyapehellyel. Végül add hozzá a narancslevet és a petrezselymet is. Akár 100%-os narancslevet is használhatsz.



## Tökfőzelék



4 adag



### Hozzávalók:

- 5 ek étolaj
- 200 g hagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 2 kg fagyasztott gyalult tök kaporral
- ½ liter alaplé (kockából is jó)
- 1-2 ek almaecet
- só, bors
- cukor
- tejföl

### Elkészítés:

Vágd apróra a hagymát, pirítsd le az olajon, add hozzá az egyik csomag gyalult tököt, és öntsd fel az alaplével. 15 percig főzd, majd egy botmixerrel pürésítsd.

Utána add hozzá a másik kiló tököt is, sózd, borsozd, add hozzá a cukrot, és főzd még 15 percig. Végül add hozzá a kaporot és az ecetet az ízlésednek megfelelően, és tejföllel tálald.



# Zöldborsófőzelék zabfasírttal

5 adag



## Zöldborsófőzelék:

- 1 kg zöldborsó
- 1 evőkanál olaj
- só
- petrezselyem
- 1 teáskanál Szafi Reform négyszeres erősségű édesítő vagy 1 evőkanál cukor
- 6 dl tej vagy növényi ital
- 1 nagyobb evőkanál Szafi Reform tápiókakeményítő

## Zabfasírt:

- 200 g Szafi Free Húsmentes zabfasírtalap
- 240 g forró víz
- a sütéshez étolaj

## Elkészítés:

Az olajon a zöldborsót párold le, majd sózd, cukrozd. Hintsd meg a keményítővel, és folyamatos kevergetés mellett pirítsd még át, végül öntsd fel tejjel. Folyamatosan kevergetve forrald fel, majd alacsony lángon főzd puhára.

Tipp: Habarással is elkészíthető. Ilyenkor kevés vízzel öntsd fel a párolt zöldborsót, főzd puhára, majd öntsd fel kb. 4 dl tejjel, forrald át. Kb. 1 dl tejben keverd ki a tápióka-keményítőt, és folyamatos keverés mellett add a főzelékhez, ezzel sűrítsd be.

Szánj rá plusz 10 percet, és készíts a zöldborsó-főzelékhez zabfasírtot is. Ekkor a zabfasírt-alap elkészítésével kezd:



Keverd össze a keveréket vízzel, és lefedve pihentesd 30 percig. Majd kézzel formázz kb. 15 db fasírtot a masszából. Melegítsd fel az olajat a közepésnél egy picit jobban. Oldalanként sütsd 2,5–3 percig, majd szedd ki papírtörlőre.



A főzelékek önmagukban is finomak, de ha kiadósabb ételt szeretnél, tálald tükörtojással, főtt tojással, bundáskenyérrel vagy akár zabfasírttal.



Húsos



## Baconbe tekert csirkemáj

### Hozzávalók:

- 300 g csirkemáj
- bors
- majoránna
- 10 szelet bacon



### Elkészítés:

Tisztítsd meg a csirkemájat, majd borsozzad és ízesítsd majorannával. Utána a májdarabokat tekerd be a bacon-szeletekbe, és közben melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Rakd sütőpapírral bélelt tepsibe a begöngyölt májakat, és sütsd kb. 30 percig, míg a máj megsül és a bacon megpirul. Tálald krumplipürével vagy salátával.



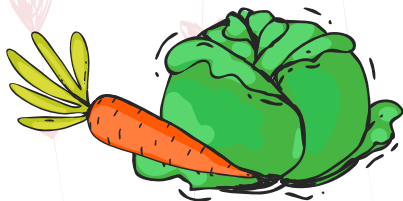
3 adag



## Pirított zöldséges csirke

### Hozzávalók:

- 300 g rizstészta
- 6 ek olaj
- 1-2 ek szezámolaj
- 2-3 ek sötét szójaszós
- 300 g csirkemell
- bors
- 100 g répa
- 100 g káposzta



### Elkészítés:

A rizstésztát a csomagolásának megfelelően készítsd el (általában elég csak beáztatni). A káposztát vágd széles csíkokra, a sárgarépából egy hámozókés segítségével szintén vágjál vékony csíkokat. A csirkét is vágd vékony csíkokra, és borsozd.

Egy nagy serpenyőben 3 ek olajat forrósíts fel (már szinte füstöljön), dobd rá a csirkét és pirítsd 4-5 percig, majd tedd félre. Utána ugyanígy pirítsd le a káposztát és a sárgarépát. Nyugodtan kapjanak szép pörzsanyagot, de még roppanjanak a zöldségek. Utána a húst dobd vissza a zöldségekre, és add hozzá az elkészült rizstésztát is. Majd önts rá szójaszószt és olajat is. Folyamatos kevergetés mellett pár perc alatt pirítsd össze az egészet.



3 adag







## Citromos csirkemell kuszkuossal

4 adag



### Hozzávalók:

- 4 szelet csirkemell
- 1 db citrom
- 1 db lime
- 4 gerezd fokhagyma
- só
- 250 g kuskusz
- 1 db zöld kaliforniai paprika
- 1 db sárga kaliforniai paprika
- 1 csokor újhagyma



### Elkészítés:

Keverd össze a citrom- és a limelevet zúzott fokhagymával, sóval és olajjal, majd alaposan dörzsöld be vele a csirkemellszeleteket. Majd egy serpenyőben vagy sütőben süsd készre. A kuskuszt kétszeres mennyiségű forró, sós vízzel öntsd fel, és lefedve hagyd puhulni kb. 5–7 percig. Amint elkészült, add hozzá az apróra vágott zöldségeket. Reszelt citromhéjjal vagy friss citromlével megcsepegtetve is tálalhatjuk.



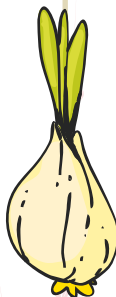
## Virslipörkölt

4 adag



### Hozzávalók:

- 5 ek étolaj
- 200 g vöröshagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 400 g virsli
- ½ paprika
- ½ paradicsom
- 1 ek fűszerpaprika
- ½ tk fűszerkömény
- só, bors
- egy bagett



### Elkészítés:

A hagymát és a fokhagymát vágd apróra és pirítsd le az olajon. Majd húzd félre, fűszerezd meg, és keverd össze az egészet.

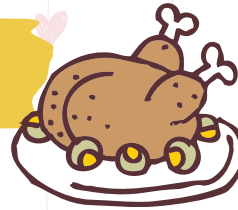
Tedd vissza a tűzre, add hozzá a paprikát és a paradicsomot, öntsd fel 700 ml vízzel, és forrald 7–8 percig. Utána egy botmixer segítségével pürésítsd és karikázd bele a virslit, főzd készre azt.

Friss bagettel tálald.





# Ananászos csirke



2 adag



## Hozzávalók:

- 1 fej vöröshagyma
- 200 g ananászkonzerv
- olaj
- só, bors

## Csirkéhez:

- 500 g csirkemell
- 2 ek szójaszós
- 2 gerezd fokhagyma lereszelve
- 1 mk őrölt fehér bors
- 100 g rizsliszt

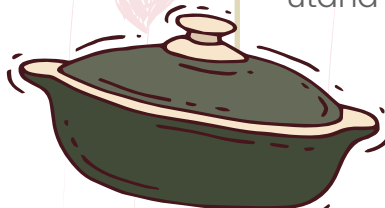
## Rizshez:

- 200 g rizs
- 400 ml víz
- 1 tk só



## Édes-savanyú szósz:

- 3 ek barna cukor
- 2 ek ketchup
- 2 ek sötét szójaszós
- 3 ek borecet
- 80 ml ananász- vagy almalé
- 2 tk keményítő
- 2 csipet kínai ötfűszer keverék
- ½ db lime leve



## Elkészítés:

Főzd meg a rizst, majd hagyd lefedve, míg a hús is elkészül. Keverd el az ananászlében a keményítőt, majd a szósz többi hozzávalóját is add hozzá.

A csirkemellet vágd csíkokra, és pácold be a szójaszósba kevert fokhagymával és borssal. Majd forgasd rizslisztbe, és 2 ek olajon pirítsd fehéredésig. Utána a feldarabolt ananászt és hagymát is tedd a hússal, és pirítsd további 2-3 percig. Majd öntsd fel a korábban bekevert szósszal.

Ha besűrűsödött, akkor főzd még 2-3 percig, utána már tálalhatod is a rizzsel.

Húsos ételeknél az idő behatárolja a felhasználható alapanyagokat, elsősorban a csirke, a virsli, a kolbász és a máj jöhet szóba. Ha húsimádó vagy, előre süssél le húsokat, készíts pörköltet vagy fasírtot, és egészítsd ki a többi kategóriában szereplő ételt némi hússal is.



Leves



## Erdei gyümölcskrémleves

4 adag



### Hozzávalók:

- 20 g vaj
- 450-500 g fagyasztott erdei gyümölcs
- 3 ek méz
- 1 csipet fahéj
- 1 ek citromlé
- 400 ml víz
- 300 ml habtejszín



### Elkészítés:

Tedd a vajat egy kisebb lábosba, add hozzá a gyümölcskeveréket, és közepes lángon párold 2-3 percig. Add hozzá a mézet, a fahéjat és a citromlevet, és végül öntsd fel a vízzel. Kb. 5 perc alatt főzd puhára a gyümölcsöket. Majd turmixold le, és passzírozd át egy szűrőn, hogy szép krémes legyen. Egy merőkanálnyi levesbe keverd bele a tejszínt, és végül tedd bele a levesbe.

Nyáron hűtsd ki jól, mert úgy még finomabb lesz. Extra tipp: tálald túrógombóccal.



## Karfiolkrémleves

4 adag



### Hozzávalók:

- 2 ek étolaj
- 1 fej vöröshagyma
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 1 tk currypor
- 1 tk kurkuma
- 50 g mandula
- kb. 500 g karfiol (fagyasztott)
- 800 ml víz
- só, bors
- 200 ml kókusztej



### Elkészítés:

Egy lábosban olajon, közepes lángon pirítsd le az apróra vágott hagymát és fokhagymát, majd szórd meg a fűszerekkel (currypor, kurkuma), és add hozzá a mandulát és a rózsáira szedett karfiolt is. Öntsd fel vízzel, sózd, borsozd, és kb. 15 percig főzd.

Majd botmixerrel pürésítsd össze. Ha még selymesebb levest szeretnél, szűrd is át. Öntsd fel kókusztejjel, még forralj rajta egyet és már kész is.





## Meggyleves



4 adag



### Hozzávalók:

- 1 üveg meggybefőtt
- 700 ml víz
- 1 rúd fahéj
- 4 szem szegfűszeg
- 100 g kristálycukor
- ½ db citrom
- 20 g vaníliás pudingpor
- 200 ml tej

### Tálaláshoz:

- tejszínhab, málna, menta

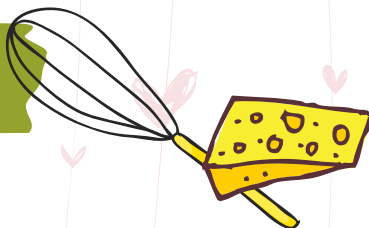
### Elkészítés:

A meggybefőttet levével együtt öntsd egy lábosba. Majd add hozzá a vizet és fűszereket. Forrás után még 3 percig főzzed. Utána csavard bele a fél citrom levét, majd a pudingport keverd ki tejjel, és sűrítsd be a levest. Újraforrástól számítva még főzzed 1 percig, és máris kész.

Tálald tejszínhabbal, málnával és mentával. Nyáron pedig hűtsd be, úgy lesz a legfinomabb.



## Zellerkrémleves



4 adag



### Hozzávalók:

- 2 ek olaj
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 700 g zeller
- 1 szem burgonya
- só, bors
- szerecsendió
- 250 ml tejszín
- 150 g füstölt sajt



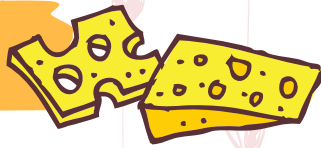
### Elkészítés:

A gumós zellert és a burgonyát hámozd meg, és vágd apró kockákra. A hagymát is tisztítsd meg, és vágd apróra, majd olajon pirítsd le a zúzott fokhagymával együtt. Majd add hozzá a zellert és burgonyát, és azokat is pirítsd le jó alaposan. Majd öntsd fel annyi vízzel, ami éppen ellepi. Sózd, borsozd és reszeld bele a szerecsendiót is.

Amikor a zeller megpuhult, tedd bele a reszelt sajtot, és öntsd hozzá a tejszín is. Végül botmixerrel pürésítsd. Ha szükségeses vízzel hozzáadásával érd el a kívánt állagot. Zellerlevéllel és sajtos pirítóssal tálald.



# Sajtkrémleves



2 adag



## Hozzávalók:

- 4 ek étolaj
- 1 szál póréhagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek finomliszt
- 500 ml víz
- 200 ml főzőtejszín
- 100 g natúr sajtkrém
- 100 g reszelt füstölt sajt
- 100 g reszelt gouda sajt
- őrölt szerecsendió

## Tálaláshoz:

- 4 szelet amerikai toastkenyér
- póréhagyma

## Elkészítés:

Szeleteld fel a póréhagymát vékony szeletekre (tegyél félre a tálaláshoz is), majd az olajon futtasd meg a zúzott fokhagymával együtt. Szórd meg liszttel, és még így pirítsad egy percig, majd öntsd fel a vízzel és a főzőtejszínnel.

Add hozzá a sajtokat, és 3 percig forraljad. Végül botmixer segítségével turmixolj rajta egyet a tökéletes állagért. Tálald póréhagyma-karikákkal és pirítóssal.

A krémleveseknek szinte végtelen a tárháza, mind gyümölcsökből mind zöldségekből, csak néhány példát hoztam. Egy-egy receptben nyugodtan cseréld ki a gyümölcsöt vagy a zöldséget, ha éppen nincs otthon.

És ugye emlékszel a trükkre, ha idő szűkében vagy? A zöldségeket vágd apró darabokra. Sőt, az sem olyan nagy baj, ha nem lesznek vaj puhák a zöldségek, mert botmixerrel még pürésíteni is fogod.





# Szendvicsfélék



25  
perc

## Paradicsomos- padlizsános pirítós

2 adag



### Hozzávalók:

- 1 db padlizsán
- 200 g kecskesajt
- 4 szelet kenyér
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 200 g passata
- 1 tk paradicsompüré
- 40 g aszalt paradicsom
- bazsalikom
- 3 ek olívaolaj
- só, bors



### Elkészítés:

A padlizsánt vágd apró kockára, és az olajon pirítsd le. Majd add hozzá a felkockázott vöröshagymát és fokhagymát. Összesen kb. 8–10 percig pirítsad. Utána add hozzá a paradicsompürét, a passatát és az apróra vágott aszalt paradicsomot.

Jöhet az ízesítés: sózzad, borsozzad és adjál hozzá friss vagy szárított bazsalikomot. További 8–10 percig alacsony fokozaton rotyogtasd a szószt.

Piríts meg a kenyeret, halmozd rá a ragut és a vékony szeletekre vágott kecskesajtot, és már élvezheted is az ízeletet.



15  
perc

## Sajtos melegszendvics

2 adag



### Hozzávalók:

- 4 db toast kenyér
- 200 g sajtkrém
- 2 szál újhagyma
- só, bors
- 150 g gouda sajt
- friss zöldségek



### Elkészítés:

A sajtkrémbe keverd bele a karikára vágott újhagymát (nyugodtan vágd bele a zöld szárát is), sózd, borsozd, és kend meg a félbevágott bagetteket. Szórd meg a lereszelt sajttal, és sütsd meg 180 fokon grill funkcióban. Akkor lesz kész, mikor a teteje aranybarnára pirult.

Extra tipp: újhagyma helyett rakj néhány szelet körtét a sajtkrémre. Az évszaknak megfelelő friss zöldségekkel tálald, vagy fogyaszd zöldségkrémleveshez.







## Hagymás hot dog

2 adag



### Hozzávalók:

- 50 g vaj
- 2 fej vöröshagyma
- 1 ek sűrített paradicsom
- 2 ek balzsamecet
- 25 ml Whorcestershire-szós
- 2 ek méz
- 1 mk fahéj
- só, bors
- ½ mk chilipehely
- 2 gerezd fokhagyma



### Elkészítés:

A hagymákat tisztítsd meg, vágd vékony szeletekre, és a vajon dinszteld le, majd add hozzá a többi hozzávalót is. Mikor a hagyma kezd már összeesni: a sűrített paradicsomot, a balzsamecetet, a Whorcestershire-szószt, a mézet, a fahéjat, sót, borsot, a chilipelyhet, a reszelt fokhagymát. Majd pár perc pirítás után öntsd fel 200 ml vízzel, és közepes hőfokon kb. 10 percig párold tovább.

### Összeállításához:

- 2 db felezett mini bagett
- 2 pár frankfurti virsli
- 2 ek sárga mustár
- 30 g pirított hagyma (bolti)

A virsliit forrázd le, hogy át tudjon melegedni. Majd a bevágott bagetteket (ne vágd teljesen át) tedd 1 percre a mikróba. A virsliet tedd bele a bagettbe, kanalazd rá a hagymás ragut, nyomj rá mustárt, és végül szórj rá pirított hagymát.



## Halrudacskás szendvics

2 adag



### Hozzávalók:

- 6 db halrudacska
- 2 db mini bagett
- 1 ek vaj
- 30 g feta
- 1 fej lilahagyma
- 1 kis marék bébispenót
- 2 ek ajvár

### Elkészítés:

220 fokra előmelegített sütőben sütsd meg a halrudacskákat egy sütőpapírral bélelt tepsiben. Kb. 12-15 perc alatt lesz kész. A bagettet vágd félbe és kend meg vajjal, majd egy teflon serpenyőben mindkét oldalát pirítsd barnára. Kend meg ajvárral (mindkét oldalt), az alsó felére morzsolj rá fetasajtot, pakold meg vékonyra vágott lilahagymával és spenót levelekkel, tedd rá a halrudacskát, majd arra is morzsolj fetasajtot, végül fordítsd rá a tetejét.





# Lencsés vega burritó

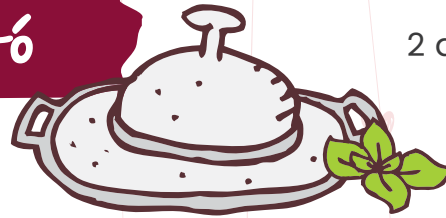
2 adag



## Hozzávalók:

- 400 g konzerv lencse
- ½ fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 3 ek olaj
- 5 ek konzervparadicsom
- 1 mk Cayenne-bors
- 1 mk római kömény
- só, bors
- 400 g konzerv feketebab
- 1 db avokádó
- ½ fej lila hagyma
- ½ csokor petrezselyem
- 80 g reszelt cheddar sajt
- 4 db tortillalap
- 150 g tejföl
- 1 db lime

## Elkészítés:



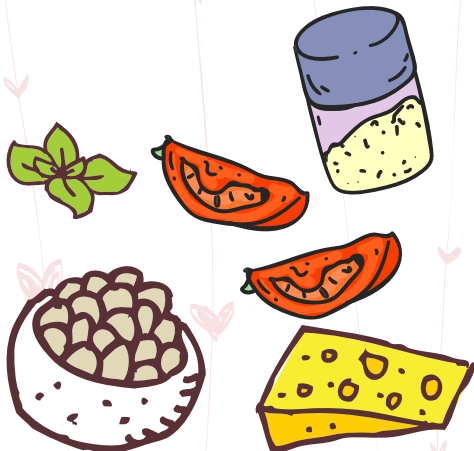
A hagymát és a fokhagymát vágd apróra, majd az olajon közepes lángon pirítsd üvegesre. Add hozzá a paradicsomkonzervet, a fűszereket, sózzad, borsozzad, ezeket is kicsit pirítsd át. Majd a lecsöpögtetett lencse-konzervet és a feketebabot is add hozzá, és melegítsd át.

A tortillák alsó részére halmozd a lencsés-babos szószból, majd mehet rá pár szelet avokádó, aprított lila-hagyma és durvára vágott petrezselyem, végül egy adag reszelt sajt. Majd tekerd fel (hajtsd be alul és a két oldalát előtte), és pár perc alatt száraz serpenyőben minden oldalát pirítsd át a vega burritónak.

Vágd félbe, tálald lime szeletekkel és tejföllel.

Szendvics és szendvics között is nagy a különbség, ez kiderül ebből az 5 szendviczből is. Ha ügyesen állítod össze, ugyanolyan tápláló és komplex étel lehet, mint egy hosszabb ideig készülő főtt étel.

Így egy percig se legyen lelkiismeret-furdalásod, hogy „csak” szendvicset adsz a családodnak vacsorára, mikor idő szűkében vagy.





Tésztás



## Brokkolis penne



5 adag



### Hozzávalók:

- 500 g fagyasztott brokkoli
- 500 g penne (durum)
- 5 dl főzőtejszín
- 5 gerezd fokhagyma
- só
- fehérbors

### Elkészítés:

Tegyél fel két lábosban vizet, ha felforrt, sózd meg, az egyikbe tedd az apró rózsákra szétszedett brokkolit, a másikba a pennét. Egy serpenyőbe tedd bele a főzőtejszín, reszeld bele a megpuhított fokhagymát, sózd, borsozd.

Szűrd le a csaknem teljesen megfőtt brokkolit, majd a tésztát is, és tedd bele a tejszínes fokhagymás szószba.

Jól forgasd össze, és máris tálalhatod.



## Zöldborsókrémes tészta



4 adag

### Hozzávalók:

- 200 g fusili
- 2 ek olívaolaj
- 1 fej vöröshagyma
- só
- bors
- frissen reszelt szerecsendió
- 250 g fagyasztott zöldborsó
- 30 g parmezán



### Elkészítés:

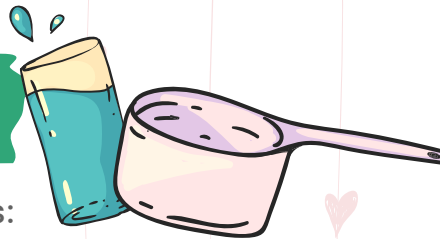
Főzd meg a fusili tésztát sós vízben al dentére, majd szűrd le. De a főzővízből tegyél félre 3-400 millilitert. Olívaolajon pirítsd meg a finomra vágott hagymát, és fűszerezd meg (sóval, borssal, reszelt szerecsendióval).

Szórd bele a borsót és hagyd kiolvadni, majd öntsd fel a félretett főzővízzel, és főzd puhára.

Turmixold le, és végül add hozzá a tésztát, és reszeld bele a parmezán sajtot. Legvégül forgasd össze a tésztával.



## Tojásos nokedli



4 adag



### Hozzávalók:

- 300 ml langyos víz
- só
- 7 db tojás
- 500 g liszt
- 1 ek olaj



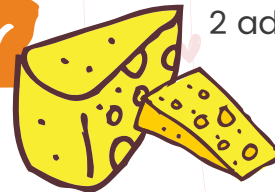
### Elkészítés:

Forralj sós vizet. Tedd egy tálba a lisztet, a közepére készíts fészket. Egy tojást, sóval és vízzel keverj ki, majd öntsd bele a fészekbe. A tésztát addig keverd, amíg nem lesz csomómentes. Majd szaggasd bele a lobogó vízbe.

Főzés közben kevergesd, hogy ne tapadjanak össze a galuskák. Majd a vízből vedd ki, alaposan csepegtesd le, és egy serpenyőben egy kanál olajon futtasd meg. Közben verd fel a maradék 6 tojást pici sóval, és öntsd rá a galuskára. Keverd össze a galuskával, hogy a tojás már épp ne legyen folyós, és már tálalhatod is.



## Sajtos-paradicsomos bulgur



2 adag



### Hozzávalók:

- egy kisebb vöröshagyma
- 2 ek olaj
- 400 g hámozott paradicsom (levével)
- 6 db aszalt paradicsom
- 100 g bulgur
- csipet cukor vagy cukorhelyettesítő
- 50 g reszelt sajt
- só, bors
- oregánó, bazsalikom

### Elkészítés:

Az apróra vágott hagymát dinszteld meg az olajon, add hozzá az apróra vágott aszalt paradicsomot is, majd keverd át. Öntsd bele a hámozott paradicsomot (lehet aprított is), és nyomkodd szét. Majd ízesítsd cukorral, sóval, borssal és fűszerekkel.

Mehet bele a bulgur és 100 ml víz. Keverd össze és, közepes lángon 12-15 percig főzd, a végén már kevergetni is kell. Tűzhelyről vedd le, add hozzá a reszelt sajtot, és még pár percig fedd le, aztán már eheted is.



# Protein pizza, sonka-gomba-kukorica

2 adag



## Hozzávalók:

- 100g Szafi Life Proteines Pizza Mix
- 175 g langyos víz
- 3-4 evőkanál Szafi Free fűszeres paradicsomszósz

## Ízlés szerint:

- gomba
- kukorica
- sonka
- reszelt sajt

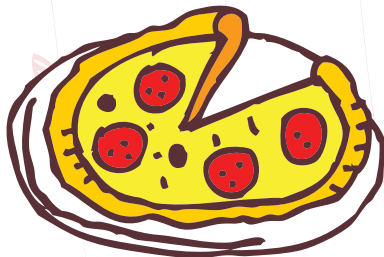
## Elkészítés:

Mérd ki a vízbe a lisztet, és egy kanál segítségével dolgozd össze, ha összeállt gyúrd át kézzel is. Pihentesd 10 percig, és közben melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Majd egy sütőpapíron nyújtsd kör alakúra, és helyezd át a tepsibe, amiben sütni fogod.

Kend meg a paradicsomszósszal, tedd rá a sonkát, gombát, kukoricát, és tedd be az előmelegített sütőbe. 25 perc után vedd ki, tedd rá a reszelt sajtot is, és süsd még 5 percig.

Extra tipp: Mikrohullámú sütőben is elkészíthető.

Ekkor lapos tányérra tedd a tésztát, villával szurkáld meg, és 800 W-on 6 percig süsd. Vedd ki, fordítsd meg, és ismét szurkáld meg, tedd rá a feltétet. Tedd vissza a mikróba, és újabb 6 perc alatt süsd készre.



A legtöbb tésztás étel belefér a gyors vacsora kategóriájába, de a hagyományos tésztás ételeknek is van egészségesebb verziója, amint Anita pizzája és Angéla sajtos paradicsomos „tésztája” is mutatja. A hagyományosabb tésztás ételekből is az arányok eltolásával szuper zöldséges étel varázsolható pillanatok alatt az asztalra.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a colorful quinoa salad. The salad consists of cooked quinoa, cubed chicken breast, diced red and yellow bell peppers, red onions, and fresh green basil leaves. A single slice of lemon is placed on top of the salad. A silver fork is tucked into the bowl on the right side. The bowl sits on a light-colored surface, possibly a tablecloth, with a few scattered basil leaves around it. In the background, a glass of yellow liquid is partially visible.

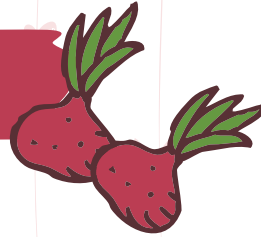
Saláta



25  
perc

## Céklás bulgursaláta

2 adag



### Hozzávalók:

- 100 g bulgur
- 2 ek olaj
- só
- 250 g főtt cékla
- 100 g fetasajt
- 2 ek balsamecet



### Elkészítés:

Az olajon pirítsd le a bulgurt, majd 1,5–2-szeres mennyiségű vízzel öntsd fel és sózd meg. Főzd 10 percig, majd hagyd még lefedve, hogy megpuhuljon.

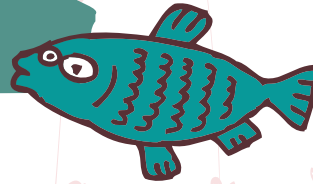
A céklát reszeld le, vagy vágd apró kockákra. A fetát is vágd apró kockákra, majd add hozzá a bulgurhoz, és 2 evőkanál balsamecettel keverd össze.



15  
perc

## Tonhalas kuszkuszsaláta

4 adag



### Hozzávalók:

- 180 g kuszkusz
- 360 g víz
- só, bors
- 4 db retek
- ½ kaliforniai paprika
- ½ kígyóuborka
- 4 szál újhagyma
- 1 csokor friss koriander
- 1-2 ek olívaolaj
- pár csepp citromlé
- 150 g tonhalkonzerv

### Elkészítés:

A kuszkuszt öntsd fel kétszeres mennyiségű vízzel, majd sózd és hagyd, hogy megszívja magát vízzel. A zöldségeket és a koriandert vágd apróra, és forgasd bele a kuszkuszba.

Keverd össze az olívaolajjal, a citromlével és a darabokra szedett tonhallal.







## Mentás quinoa saláta

2 adag



### Hozzávalók:

- 100 g quinoa
- 1 csirkemell
- friss menta
- 2 ek citromlé
- só, bors
- 4 ek olívaolaj
- ½ sárga kaliforniai paprika
- ½ piros kaliforniai paprika
- 1 db kisebb lilahagyma



### Elkészítés:



A quinoát alaposan mosd meg, majd 2–2,5-szeres vízben 12 perc alatt főzd meg, hagyd még picit lefedve.

A csirkemellet csíkozd fel, és keverd el 3 ek fokhagymás olajjal, majd kb. 6 perc alatt süsd le. A zöldségeket vágd apróra a mentával együtt. Keverd össze a zöldségeket és a húst a kuskusszal. Az olajat, citromlevet és sőt tedd egy üvegbe, és rázd össze, majd öntsd rá a salátára.



## Joghurtos tésztasaláta

3 adag

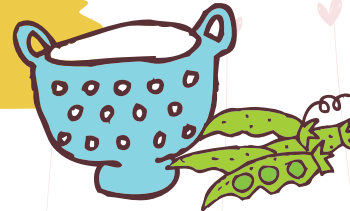


### Hozzávalók:

- 250 g fusilli
- só
- ½ db kaliforniai paprika
- 1 db alma
- 4 db közepes savanyú uborka
- 300 g fagyasztott zöldborsó
- 1 csokor friss petrezselyem
- 330 ml görög joghurt
- ½ db citrom leve



### Elkészítés:



A tésztát főzd meg bő, sós, lobogó vízben, majd szűrd le és öblítsd le hideg vízzel. A borsót is dobd 5 percre sós, forró, lobogó vízbe, ezt is szűrd le. Aprítsd az almát, az uborkát és a kaliforniai paprikát kb. fél centis darabokra. A zöldségeket keverd a tésztához. Joghurtba keverd bele a felaprított petrezselymet és a citrom levét, amivel öntsd nyakon a salátát, és keverd alaposan össze.





## Almás-zelleres lencsesaláta



4 adag



### Hozzávalók:

- 200 g zöld lencse
- 2 szál zellerszár
- 2 gerezd poréahagyma
- 1 db zöld alma
- só
- kevés cukor vagy cukorhelyettesítő
- babérlevél
- 5 ek almaecet
- citromlé



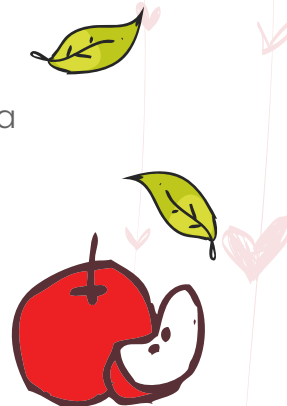
### Elkészítés:

A lencsét reggel áztasd be bő vízben.

Majd főzd meg babérleveles, sós vízben kb. 15 perc alatt, ne főzd túl.

Közben mosd meg és vágd apróra a százzellert és az almát. Az almát csepegtesd meg citromlével, hogy ne barnuljon meg.

Készítsd el a saláta levét, az ecetbe reszeld bele a fokhagymát, édesítsd, és öntsd fel hideg vízzel, hogy számodra a savanyúsága ideális legyen. Rakd bele a lencsét és a felaprított zöldségeket, és már kész is a tápláló saláta.



Bátran gondold újra ezeket a salátafajtákat, a céklát cseréld sütőtökre vagy babra, a paprikát paradicsomra vagy kukoricára, a zöldborsót kukoricára vagy babra... Így csak a fantáziád szab határt a variációs lehetőségeknek.

Persze lehet, hogy egy-egy variáció nem lesz elsőre annyira harmonikus, mint az eredeti, de ez ne szegje kedved.



Édes



## Sütőtökös tejbegríz

4 adag



### Hozzávalók:

- 400 g sütőtök
- 3 ek friss narancslé
- 1 l tej
- 200 g búzadara
- 20 g vaníliás cukor
- 2 ek cukor
- 1 mk őrölt fahéj
- tökmag



### Elkészítés:

A sütőtököt tisztítsd meg és vágd apró, 1-2 cm-es kockákra, majd 180 fokon, kb. 15-20 perc alatt süsd készre (figyelj, mert így gyorsan elkészül, és könnyen megéghet). Mikor megsült, tedd egy magasfalú edénybe (de a tálaláshoz tegyél valamennyit félre), add hozzá a narancslevet, és botmixerrel pürésítsd le.

A tejet tedd fel forni, add hozzá a búzadarát, a cukrokat és a fahéjat, majd a sütőtökpürét is. Közepes lángon addig főzd, amíg a kívánt állagúra sűrűsödik. Tálald a sütőtökkockákkal, vagy ha el szeretnéd rejteni a sütőtököt, akkor az összeset turmixold össze, és tálald pirított tökmaggal.



## Banános mogyorós bundáskenyér

4 adag



### Hozzávalók:

- 8 szelet szendvicskenyér
- 2 db nagy tojás
- ½ dl tej
- 2 db banán (kicsi)
- 40 g török mogyoró
- 40 g táblás csoki
- 2 ek méz



### Elkészítés:

A banánt karikázd fel, a csokit és a mogyorót aprítsd durvára és keverd össze. Négy kenyeret fedjél be banánkarikákkal, szórd meg a csokis-mogyorós keverékkel, és csurgasd meg kevés mézzel.



A tojásokat a tejjel verd fel. A kenyereket fedd be a másik szelet kenyérrel, nyomkodd jól össze. Forgasd meg a tojásos tejben, és forró olajban süsd meg.



## Pudingos palacsinta bogyós gyümölcsökkel

### Hozzávalók:

- 100 g Szafi Free köles alapú palacsinta lisztkeverék
- 6 g édesítőszer Szafi Reform négyszeres erősségű édesítő
- 1 g só
- 300 g szoba-hőmérsékletű víz, tej vagy növényi ital



### Töltelék:

- 70 g Szafi Reform Instant vaníliás pudingpor
- 30 g Szafi Reform négyszeres erősségű édesítőszer
- 2 csipet só
- 600 g tej vagy növényi ital
- bogyós gyümölcsök

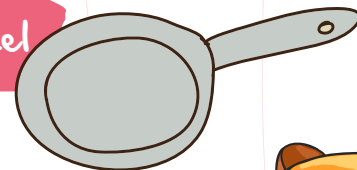
### Elkészítés:

Mérd ki a vizet/tejet, add hozzá a sót és az édesítőt. Majd adj hozzá 100 g lisztkeveréket, és kézi habverővel dolgozd csomómentesre. Pihentesd a masszát 5 percig. Jöhet a sütés, kend meg olajjal a palacsintasütőt, majd melegítsd közepes hőfokra. Teríts el egy adag tésztát a serpenyőben, majd az első oldalát kb. 2-2,5 percig, a másik oldalát kb. 0.5-1 percig süsd. (Akkor tudod fordítani, mikor a tészta széle már penderedik.) Vigyázz, hogy ne legyen túlságosan forró a palacsintasütő, mert úgy apró lyukak keletkezhetnek a palacsintatésztán!

### Elkészítés:

Keverd össze a pudingport az édesítővel és a sóval, majd gépi habverővel vagy botmixerrel dolgozd csomómentesre. 5 perc pihentetés után fogyasztható.

Tálalás: Kend meg a palacsintát a pudinggal, szórj bele bogyós gyümölcsöket (áfonyát, málnát, ribizlit, szedret), majd hajtsd kétszer félbe, háromszög alakúra. Kevés fahéjjal, porcukorral vagy Szafi Reform poreritrittel még meg is szórhatod.



4 adag





# Zabdarás túrógombóc

4 adag



+1 óra pihentetés

## Hozzávalók:

- 120 g Szafi Free gluténmentes zabdara/ zabgríz
- 100 g Szafi Reform eritrit
- 2 g só
- 3 kupak (5 g) vanília aroma
- 2 db bio citrom héja
- 20 g frissen facsart citromlé
- 250 g túró
- 200 g tej, növényi ital vagy víz
- 5 g zsiradék és 40 g Szafi Free morzsa a forgatáshoz

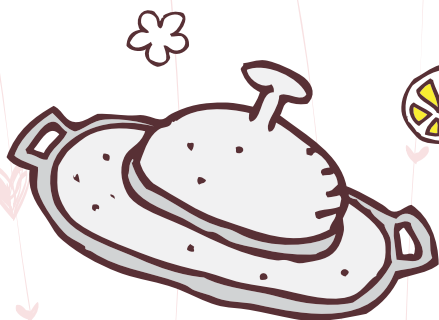
## Elkészítés:

Keverd össze az olajjal a morzsát, és alacsony hőfokon pirítsd meg.

Öntsd a folyadékot egy edénybe, add hozzá a sót, az édesítőt és a zabdarát, majd alacsony hőfokon, néha megkeverve főzd meg. (Akkor jó, ha sűrű, nehezen keverhető massa lesz.)

Mikor még forró a dara, add hozzá a túró, a citrom héját és levét, majd keverd jól össze. Ha langyosra hűlt, kézzel is dolgozd össze.

Teljesen hagyd kihűlni, majd legalább 1 órára rakd hűtőbe. (Minél tovább áll, annál jobb.) Ezután nedves kézzel formázz a masszából 16-20 db kis gombócot, majd forgasd meg a pirított kenyérmorzsaiban.





## Barackos-diós gnocchi

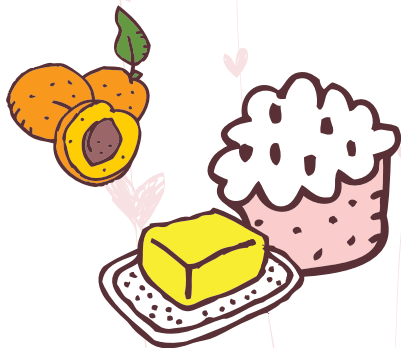


2 adag



### Hozzávalók:

- 400 g bolti gnocchi
- só
- 40 g vaj
- 4 db friss vagy fagyasztott sárgabarack
- 1 ek kristálycukor
- 20 g darált dió
- 20 g porcukor
- 2 ek baracklevár



### Elkészítés:

Először főzd ki a gnocchit enyhén sós vízben. Majd szűrd le és borítsd egy tálba, tedd rá a vajat és tálalásig fedd le.

Ha friss barackot használsz, magozd ki, vágd félbe. Majd a már felezett barackot mártsd kristálycukorba, és egy serpenyőben közepes hőmérsékleten karamelizáld le.

A darált diót egy tálban keverd össze a porcukorral. Már tálalhatsz is: a vajas gnocchit szedd tányérba, szórd meg a diós keverékkel, tegyél rá kevés baracklevárt, végül szedd rá a barackot. Ha kevésbé édes ételt szeretnél, csak sima darált diót használj. Ha pedig szereted a mákot, kóstold meg azzal is.

Hiszek étkezésben is a Pareto-elvben. Meggyőződésem, ha az étkezéseink 80 %-a egészséges, akkor a maradék 20 %-ban kicsit kilenghetünk. Persze az még jobb, ha az édességek esetében is kerüljük a cukrot, keressük a rostban dús, egészséges lisztféléket. Mai korunkban számtalan olyan bolti készítmény van, ami bár előregyártott, mégis egészséges az összetétele miatt. Keresd pl. a Szafi előregyártott és bekevert lisztkészítményeit, amelyekkel egyszerű és gyors sütni, főzni.

# Tartalomjegyzék

Ez már hagyomány  
Gyors vacsora otthonra

2-3  
4-5

## Zöldséges

- Gombás hamis „rizottó”
- Tojásos lecsó
- Ananászos csicseriborsó curry
- Héjában sült burgonya
- Falafel tál

6  
7  
8  
9  
9  
10

## Főzelék

- Spenót
- Brokkolífőzelék
- Narancsos répafőzelék
- Tökfőzelék
- Zöldborsófőzelék zabfasírttal

11  
12  
12  
13  
13  
14

## Húsos

- Baconbe tekert csirkemáj
- Pírtott zöldséges csirke
- Citromos csirkemell kuskusszal
- Virslipörkölt
- Ananászos csirke

15  
16  
16  
17  
17  
18

## Leves

- Erdei gyümölcskrémleves
- Karfiolkrémleves
- Meggyleves
- Zellerkrémleves
- Sajtkrémleves

19  
20  
20  
21  
21  
22

## Szendvicsfélék

- Paradicsomos-padlizsános pírtós
- Sajtos melegszendvics
- Hagymás hot dog
- Halrudacskás szendvics
- Lencses vega burritó

23  
24  
25  
25  
26

## Tésztás

- Brokkolis penne
- Zöldborsókrémes tészta
- Tojásos nokedli
- Sajtós-paradicsomos bulgur
- Protein pizza, sonka-gomba-kukorica

27  
28  
28  
29  
29  
30

## Saláta

- Céklás bulgursaláta
- Tonhalas kuskussaláta
- Mentás quinoa saláta
- Joghurtos tésztasaláta
- Almás-zelleres lencsesaláta

31  
32  
32  
33  
33  
34

## Édes

- Sütőtökös tejbegríz
- Banános mogyorós bundáskenyér
- Pudingos palacsinta bogyós gyümölcsökkel
- Zabdarás túrógombóc
- Barackos-diós gnocchi

35  
36  
36  
37  
38  
39



## Ami a 10 év alatt mit sem változott

### Hála és köszönet

Az összefogásért.

A közös munkáért.

A csoportos ötletelésért.

A káprázatos fotókért.

A félszavakból megvalósult grafikákért.

Az adományokért, minden egyes forintért, mindenkinek.

A tervezésért.

A bevásárlásért.

A szállításért.

A közös csomagolásért.

Az emberek segítőkészségéért.

A főző szülőkért.

A tele pocakokért.



Akik nélkül a Telepocak karácsonyra nem valósulhatott volna meg az elmúlt 10 évben:



Cewe (Eszter, Ildi és Krisztina)

Szafi (Anita)

Toldi fűszer (Éva)

Sipos Emese (Mesi reklámgrafikus)

A felsorolhatatlanul sok adományozó

És végül, de nem utolsó sorban

Szöllősi Kiss Orsi (ételfotós és ötletgazda)

és lelkes hobbi fotós tanítványai



Hozza össze a terített asztal karácsonykor is a családokat!

**Kinga**

# Jegyzet



# Jegyzet



# Jegyzet

