

Kiadja: Civil út Alapítvány 2024



 Szeretettől Édes
FŐZŐSULI

Kisokos receptekkel fűszerezve 3. rész



Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
3. rész

A **Civil út Alapítvány** 2021-ben indította el a **Szeretettől Édes Főzősulit**, hogy az edukációs videókban gyakorlati segítséget adjon a cukorbeteg gyermeket nevelő családoknak. A program során videók és receptek segítségével mutatjuk be, hogy az egészséges táplálkozás szerethető, és sosincs késő kipróbálni, belevágni.

Hazánkban több mint egymillióan élnek cukorbetegséggel. Ezen felül a diagnosztizálatlan esetek száma is több százezer lehet, akik valójában cukorbetegek, de nem tudnak róla vagy még nem vettek részt diabétesz-szűrésen. A diagnosztizált cukorbetegek 96 százaléka úgynevezett II-es típusú diabéteszben érintett, ezt felnőttkori cukorbetegségnek is szokták nevezni. Amíg korábban inkább az idősek betegsége volt, az utóbbi években egyre gyakrabban jelenik meg a negyvenes korosztályban, sőt egyre több fiatalnál is diagnosztizálják. Kialakulása nagyban összefügg az életmóddal. Továbbra is az a célunk, hogy minél több ember számára megmutassuk: odafigyeléssel, életmódunkkal, étrendünkkel sokat tehetünk egészségünkért.

Táplálkozástudományi szakértők arra hívják fel a figyelmet, hogy az életmód és az étrend megváltoztatásával bizonyos betegségek elkerülhetők. **Ebben nyújt segítséget a Szeretettől Édes Főzősulit edukációs videósorozata és kiadványa.**

Vrábel Krisztina gasztroblogger ezúttal a karácsonyi ünnephez kapcsolódó recepteket állított össze, amelyek megmutatják, hogy egy kis csavarral az ünnepi fogások elkészítésekor is lehet szempont az egészség.

A Szeretettől Édes Főzősuliban a hagyományos alapanyagokon túl két további különleges hozzávaló kap főszerepet: az egyik az odafigyelés, hiszen ezáltal és az egyéni felelősségvállalással mindannyian sokat tehetünk saját és családunk, barátaink egészségéért. A másik hozzávaló pedig a szeretet, hiszen a szeretettől lesz igazán ízletes az étel!



ZÖLDFÜSZERES TÚRÓKRÉMKOSZORÚ

FELVÁGOTTAL

ELKÉSZÍTÉS: 30 PERC

Hozzávalók 8 adaghoz:

20 dkg cottage cheese
25 dkg tehéntúró
1 ek. 12%-os tejföl
1 tk. mustár
1 gerezd fokhagyma
kis csokor petrezselyem
3 ek. szárított fűszerkeverék (pl. provancei)
frissen őrölt bors
só

A díszítéshez:

10 dkg szeletelt szalámi
10 dkg vékonyra szelt főtt sonka
fodros zöldsaláta
tetszés szerint: retek, koktélpáradicsom, olívbogyó,
kapribogyó, gyöngyhagyma, csíra

A cottage cheese-t keverjük össze a túróval, a tejföllel, a zúzott fokhagymával, a mustárral, a finomra vágott petrezselyemmel, a zöldfűszerekkel. Frissen őrölt borssal és sóval ízesítjük a krémet.

Kanállal adagoljuk kör alakban egy kínálótálra, majd a kanál segítségével formázzuk meg a koszorú alapját a krémből. Helyezzük rá a fodros salátát, a vékonyra szelt sonkaszeleteket.

Szalámirózsa: a szobahőmérsékletű szalámiszeleteket félbehajtva tegyük több körben egymásra rétegezve, egy kis méretű pohár karimájára úgy, hogy a szalámik egyik fele kívül, másik belül legyen, majd óvatosan emeljük le a pohárról, helyezzük a koszorúra.

Díszítsük tovább tetszés szerint.

1 ADAG
131 KCAL
EBBŐL CH: 3 G





DIÓS-LILAHAGYMÁS GOMBAPÁSTÉTOM

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC
KÖNNYEN SZÁLLÍTHATÓ
CSATOS ÜVEGBE TÖLTVE TÖKÉLETES GASZTROAJÁNDÉK

Hozzávalók 6 adaghoz:

1 nagy fej lila hagyma
1 gerezd fokhagyma
25 dkg barna csiperkegomba
4 ek. balzsamecet
5 dkg dió
3-4 kis ág friss kakukkfű
10 dkg natúr tejszínes krémsajt
2 ek. olívaolaj
só
frissen őrölt bors



1 ADAG
101 Kcal
EBBŐL CH: 4 g

Egy nagyobb serpenyőben olívaolajon dinszteljük puhára az apróra kockázott lilahagymát. Adjuk hozzá a megmosott, lecsöpögtetett, kicsire darabolt gombát és a kakukkfűvet. Enyhén sózzuk.

Nagy lángon dinszteljük 1-2 percet a gombát is, majd öntsük fel a balzsamecettel. Takaréklángon dinszteljük puhára a gombát 7-10 perc alatt, majd adjuk hozzá a darabolt diót és a zúzott fokhagymát is.

Vegyük le a tűzről a keveréket, szedjük botmixer táljába, adjuk hozzá a natúr krémsajtot, majd turmixoljuk, ne teljesen simára, hanem enyhén darabosra. Sóval, borssal ízesítsük.

FAHÉJAS BIRSALMAKRÉMLEVES

DIÓVAL

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC + ÉJSZAKAI PIHENTETÉS

Hozzávalók 4 adaghoz:

1 kg birsalma
1 db bio narancs
3 rúd fahéj
4-5 db szegfűszeg
1 db csillagánizs
1 dl főzőtejszín
10 dkg pucolt dió
1 tk. őrölt fahéj
mentalevél a tálaláshoz

1 ADAG
320 KCAL
EBBŐL CH: 26 G

A fogyasztást megelőző nap készítsük, hogy a birs egy éjszakát tudjon állni a főzőleben, így az íze és pektintartalma is kiázik, besűríti a főzőlevet. A megmosott birsalmákat kockázzuk (pucolni nem kell), tegyük fazékba.

Öntsük fel 1,2 liter vízzel, adjuk hozzá a fűszereket és a héjastól karikázott narancsot. Főzzük puhára a kockázott birst. Vegyük le a tűzről, hagyjuk hűlni. Hagyjuk teljesen kihűlni a lében a birsalmát.

Másnap vegyük ki a fűszereket, a narancsot, és tegyük félre a tálaláshoz kevés birsalmakockát is. A levest turmixoljuk simára, keverjük el a tejszínnel, tegyük vissza a birsalmakockákat. Forraljuk össze tálalás előtt. Ízlés szerint kevés édesítőszerrel édesítsük.

A diót száraz serpenyőben, azaz zsiradék nélkül pirítsuk, hogy intenzívebb legyen az íze, vágjuk durvára és tálaláskor szórjuk a levesbe.

TIPP: MELEGEN, HIDEGEN ÉS LANGYOSAN IS KÍNÁLHATJUK EZT A LEVEST.





TÁRKONYOS GOMBÁS HALRAGULEVES

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC

Hozzávalók 4 adaghoz:

40 dkg halfilé: *pisztráng/lazacpisztráng/afrikai harcsa*
25 dkg csiperkegomba
20 dkg krumpli
20 dkg sárgarépa
10 dkg zeller
10 dkg fehérrépa
15 dkg kelkáposzta
1 fej vörshagyma
2 gerezd fokhagyma
1,5 dl főzőtejszín
1,5 dl száraz fehér bor
1 citrom
1 ek. világos tönkölyliszt
1 tk. mustár
só
frissen őrölt bors
4 evőkanál szárított
morzsolt tárkony
2 ek. olívaolaj

1 ADAG
410 KCAL
EBBŐL CH: 25 G

A TÁRKONYOS RAGULEVES ÍZVILÁGA KÖZKEDVELT,
TEGYÜK MOST ÜNNEPIBBÉ ÉS KÉSZÍTÜK EL HALLAL!

A halfiléket daraboljuk, sózzuk enyhén be, tegyük félre.

Az apróra kockázott vörshagymát dinszteljük az olívaolajon, adjuk hozzá a megtisztított, apróra kockázott zöldségeket a kelkáposzta kivételével. Sózzuk, borsozzuk, dinszteljük át a zöldségeket, majd öntsük fel a fehérborral.

Adjuk hozzá a tárkonyt, pároljuk 5 percet, majd öntsük fel 1,2 l vízzel, lefedve, takaréklángon főzzük 25-30 perc alatt puhára a zöldségeket.

Öntsük hozzá a tejszínnel és a mustárral elkevert lisztet, ízesítsük sóval, borssal, a citrom levével.

Adjuk a leveshez a darabolt halfilét, a kockázott kelkáposztát, főzzük öt percet, majd tálaljuk a levest.

ÜNNEPI LAZAC

ASZALT PARADICSOMOS TEJSZÍNES SZÓSZBAN

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC
A SÜTŐT MELEGÍTÜK ELŐ 180 FOKRA

Hozzávalók 4 adaghoz:

60 dkg lazacfilé
15 dkg aszalt paradicsom
1 evőkanál sűrített paradicsom
40 dkg hámozott
darabolt paradicsom (konzerv)
3 dl 10%-os főzőtejszín
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
só, frissen őrölt bors
1 csokor bazsalikom
3 ek. olívaolaj

1 ADAG
420 KCAL
EBBŐL CH: 10 G

A finomra vágott vöröshagymát dinszteljük puhára 2 evőkanál olívaolajon, majd adjuk hozzá a darabolt, vágott paradicsomot, és a vékonyra csíkozott aszalt paradicsomot.

Főzzük 10 percet takaréklángon forralva a szószt, majd öntsük fel a tejszínnel, adjuk hozzá az 1 evőkanál sűrített paradicsomot. Sóval, frissen őrölt borssal ízesítsük, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, takaréklángon kb. 15 perc alatt főzzük össze a ragut. A végén keverjük el benne az aprított bazsalikomot.

A lepikkelyezett lazacszeleteket, helyezzük sütőpapírral bélelt sütőlemezre, enyhén sózzuk, borsozzuk, csepegtessük meg olívaolajjal, és 230 fokra előmelegített sütőben süssük készre 15 perc alatt.

Tálaljuk a mártással.

A mártást elkészíthetjük korábban, a lazac sütését azonban próbáljuk közvetlenül a tálalás előttre időzíteni. A halat készítjük elő, tepsiben, fóliával fedve tegyük a hűtőszekrénybe, és tegyük be gyorsan az előmelegített sütőbe, mielőtt a levest kezdjük tálalni.





RAKOTT ÉDESBURGONYA

ELKÉSZÍTÉS: 1,2 ÓRA
A SÜTŐT MELEGÍTÜK ELŐ 230 FOKRA

Hozzávalók 8 adaghoz:

60 dkg édesburgonya (2 közepes darab)
25 dkg sovány
darált marhahús
1 fej vörshagyma
10 dkg zabszem
20 dkg főtt csicseriborsó (konzerv)
15 dkg sütőtök
15 dkg cukkini
10 dkg kápia paprika
1 mk. csilikrém
1 tk. őrölt római kömény
2 dl paradicsompüré
2 gerezd fokhagyma
só, frissen őrölt bors
olaj



1 ADAG
432 KCAL
EBBŐL CH: 50 G

Az édesburgonyák héját sikáljuk meg alaposan, majd vágjuk hosszában ketté a burgonyákat.

Helyezzük a 4 darabot sütőpapírral bélelt sütőlemezre, és alufóliával fedve süssük elő 220 fokos sütőben, míg megpuhul, villával enyhén ki tudjuk vájni a közepüket. (kb. 45 perc). Vagy vágott felüknél fogva annyi vízbe állítva, amennyi éppen ellepi, előfőzhetjük, kb. 15 perc alatt. Majd grillrácsra pirítsuk meg a vágott felüket a burgonyáknak.

Amíg sül/fő a burgonya dinszteljük az apróra vágott hagymát olajon, adjuk hozzá és pirítsuk le a darált húst, majd öntsük fel a paradicsomszósszal. Ízesítsük az egyik zúzott fokhagymával, római köménnyel, csilikrémmel, keverjük hozzá a lecsöpögtetett csicseriborsót és lefedve főzzük a húsragut 25 percet.

A zabszemet sós vízben főzzük puhára, szűrjük le, keverjük a raguhoz.

A tököt, cukkinit, paprikát kockázzuk kb. azonos méretűre, majd teflon-serpenyőben a másik gerezd zúzott fokhagymával együtt pirítsuk meg a zöldségeket, sózzuk, keverjük a raguhoz ezt is.

Kanalazzuk a ragut az előkészített édesburgonyákba, 230 fokos sütőben süssük össze 10 perc alatt.

Lengyel Káposzta

ASZALT SZILVÁS-PARADICSOMOS KÁPOSZTA

Elkészítés: 2 óra

Hozzávalók 8 adaghoz:

60 dkg sertéscomb
30 dkg füstölt hús (oldalas vagy lapocka)
50 dkg édeskáposzta
50 dkg savanyú káposzta
20 dkg magozott aszalt szilva
140 gr sűrített paradicsom
3 dl paradicsompüré
1 nagy fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 szem alma
3 db babérlevél
1 evőkanál őrölt pirospaprika
1 evőkanál tárkony
1 csapott evőkanál kakukkfű
só, frissen őrölt bors
2 ek. olaj

1 ADAG
472 KCAL
EBBŐL CH: 29 g

Az apróra kockázott hagymát dinszteljük puhára az olajon.

A sertéshúst kockázzuk, pirítsuk körbe a hagymás olajon. Adjuk hozzá a szintén feldarabolt füstölt húst, szórjuk meg pirospaprikával, adjuk hozzá a savanyú káposztát és a finomra szelt édes káposztát.

Öntsük fel annyi vízzel, amennyi bőven ellepi, adjuk hozzá a paradicsompürét, a sűrített paradicsomot, a reszelt almát, az aszalt szilvát, a zúzott fokhagymát és a fűszereket.

Fedjük le, takaréklángon, lassan forralva főzzük 1,5 - 2 órát.

"Ha a klasszikus karácsonyi káposztát szeretnénk egészen új módon elkészíteni, próbáljuk ki ezt a változatot. Lengyelországban kóstoltam ilyet először, nálunk bekerült az ünnepi menübe"
- VRÁBEL KRISZTINA





CSOKOLÁDÉS ISHLER

GESZTENYÉS-RUMOS ÍZESÍTÉSSEL

ELKÉSZÍTÉS: 40 PERC

Hozzávalók 20 darabhoz:

20 dkg 100%-os gesztenyemassza
20 dkg tönkölyliszt
4 tojássárgája
7-8 dkg cukornak megfelelő édesítőszer (por alakú)
10 dkg vaj
csipet só

15 dkg édesítőszeres étcsokoládé
3-4 ek. rum aroma
1 narancs héja
2,5 dkg vaj
1 dl tejszín



1 ADAG
119 KCAL
EBBŐL CH: 10 G

A gesztenyemasszát morzsoljuk egy tálba, szitáljuk hozzá a lisztet, az édesítőszert. Adjuk hozzá a kockákra vágott vajat, a tojások sárgáját, a csipet sót. Gyors mozdulatokkal dolgozzuk össze a keksztésztát, majd tegyük 20 perce a hűtőszekrénybe.

Lisztezett felületen nyújtsuk ki a tésztát 4-5 mm vékonyra, pohárral/linzerszagatóval szaggassunk páros számú kekszeket (40 darabot). A kekszek felének a közepét szűrjük ki csillagformával. A maradék tésztát gyúrjuk mindig vissza, újra nyújtsuk, szaggassuk.

Helyezzük a kekszeket sütőpapírral bélelt sütőlemezre, 180 fokra előmelegített sütőben süssük készre 10 perc alatt. Vegyük ki a sütőből kihűlni.

Az apróra tört csokoládéhoz adjuk a rum aromát, a tejszínt, a vajat, a narancshéjat, vízgőz felett olvasszuk meg, kenjük meg a csokoládékrémrel a teli kekszeket, majd helyezzünk rájuk 1-1 csillagformával kiszúrt kekszet.

SÜTÉS NÉLKÜLI ZABTORTA

MÁKOS-VÖRÖSÁFONYÁS ÍZESÍTÉSSEL

ELKÉSZÍTÉS: 30 PERC + 2-3 ÓRA HŰTÉS

Hozzávalók 8 szelethez:

10 dkg nagy szemű zabpehely
2,5 dkg darált mák
5 dkg blansírozott
szeletelt mandula
1 ek. chia mag
5 dkg cukrozatlan
aszalt vörösfonya
2,5 dkg cukrozatlan kakaópor
1 tk. őrölt fahéj
1 db alma

a krémhez:

2 dl tejszín
1 dl natúr joghurt
10 dkg vörösfonya (fagyasztott)
1 zacskó instant zselatin
édesítőszer ízlés szerint
tejszínhab és vörösfonya a tálaláshoz

A zabot és a mandulát konyhai aprítóban daráljuk le, öntsük tálba, adjuk hozzá a chia magot, az apróra vágott aszalt vörösfonyát, a kakaóport, a fahéjat, a héjastól lereszelt almát.

Dolgozzuk össze a masszát. Lapogassuk sütőpapírral bélelt kapcsos tortaformába. Tegyük hűtőszekrénybe legalább 30 percre.

A tejszínt verjük fel kemény habnak az instant zselatinnal együtt. A fagyasztott áfonyát olvasszuk ki, turmixoljuk a joghurttal, majd forgassuk össze a tejszínhabbal. Ízlés szerint édesítsük. Simítsuk a krémet a mákos-zabos alapra, tegyük hűtőszekrénybe szilárdulásig.

A SÜTEMÉNYT ELKÉSZÍTHETJÜK MÁS BOGYÓS GYÜMÖLCCSEL IS,
HA NEM KAPUNK VÖRÖSÁFONYÁT.

1 SZELET
203 Kcal
EBBŐL CH: 17 g





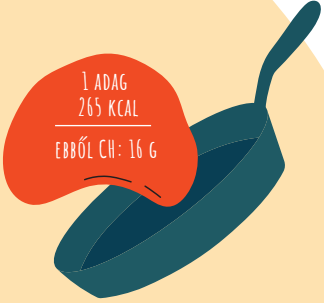
MÁKOS CHIA PUDING

FŰSZERES ERDEI GYÜMÖLCSMÁRTÁSSAL

ELKÉSZÍTÉS: 15 PERC + HŰTÉS

Hozzávalók 4 adaghoz:

10 dkg chia mag
4 dkg darált mák
5 dl tej/növényi tej (cukrozatlan)
1 db citrom
25 erdei gyümölcs (fagyasztott)
1 rúd fahéj
2-3 db szegfűszeg
2-3 db szegfűbors
1 db csillagánizs
édesítőszer ízlés szerint
1 db lapzselatin



1 ADAG
265 KCAL
EBBŐL CH: 16 G

A chiát, a darált mákot, a citrom reszelt héját tegyük egy nagy tálba, öntsük hozzá a tejet, és adjunk hozzá ízlés szerint akár folyékony, akár kristályos édesítőszert. Keverjük össze és hagyjuk állni 30 percet, hogy a chia megszívja magát, időnként keverjük meg.

Közben az erdei gyümölcsöt tegyük lábosba, adjuk hozzá a fűszereket, 2 karika citromot, fél dl vizet. Forralva főzzük a gyümölcsöt 15 percet. Édesítsük megint csak ízlés szerint édesítőszerrel. Keverjük el benne a lapzselatint.

Osszuk szét 4 pohárba a megduzzadt chia magot, tegyük a hűtőszekrénybe 1 órára, hogy teljesen megszilárduljon, majd kanalazzuk rá a gyümölcsöntetet. Tálalásig hűtőszekrényben tartsuk.



A large white area with horizontal dotted lines for writing notes.

