



Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
7. rész



A Szeretettől Édes Főzősuli közreműködője:
Rácz-Gyuricza Dóra, gasztró influenszer

Szerkesztő: Szrjeborni Bianka
Fotó: Rácz Tamás

ISBN 978-615-01-6933-0

A Szeretettől Édes Főzősuli
sorozat videói megtekinthetők: www.szerettedes.hu



Kiadja: Civil út Alapítvány 2026



Szeretettől Édes
FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
7. rész

A **Szeretettől Édes Főzősuli** idei receptfüzete egy különleges irányt képvisel: a **hagyományos ízek** szeretetét ötvözi a tudatos, modern táplálkozással. 2026-ban olyan fogásokat gyűjtöttünk össze, amelyek nemcsak finomak és otthonosan ismerősek, hanem cukormentes formában is teljes értékű élményt nyújtanak.

Rácz-Gyuricza Dóra receptjei pontosan ezt a szemléletet tükrözik. Az ő konyhája a mindennapokból merít: házias, könnyen elkészíthető ételek, amelyekhez nem szükséges különleges alapanyag vagy bonyolult technológia. Ezek a fogások **valódi családi kedvencek** lehetnek – olyan receptek, amelyeket jó szívvvel készítünk el hétköznap és ünnepnap egyaránt. Dóra számára a főzés nemcsak alkotás, hanem gondoskodás is: kislányának, Kamillának is ezeket az ételeket készíti, aki különösen nagy rajongója az egészséges desszerteknek. Ez a **szeretet és odafigyelés** minden recepten érezhető.

A receptgyűjtemény összeállításakor kiemelten fontos volt számunkra a szakmai megalapozottság is. Ebben nyújtott nélkülözhetetlen segítséget **Bodó Katalin dietetikus**, aki támogatásával biztosítottuk, hogy az ételek ne csupán cukormentesek legyenek, hanem kiegyensúlyozott tápanyag-összetétellel is rendelkezzenek. Így ez a füzet nemcsak inspirációt ad, hanem irányt is mutat mindazoknak, akik tudatosabban szeretnének étkezni, anélkül hogy lemondanának az ízek öröméről.

Hiszünk abban, hogy az étel akkor igazán jó, ha egyszerre táplál és örömet ad. Ez a receptfüzet ebben szeretne társ lenni: **megmutatni, hogy a cukormentes konyha lehet egyszerű, szerethető és mindenkinek számára élvezetes.**

Főzzünk idén is szeretettel – mert ettől lesz igazán édes minden falat.

A HÚSVÉT ÍZEI



GOMBÁS-KECSKESAJTOS LEPÉNYKÉK

ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC RECEPT 2 FŐRE

A lepényhez:

100 g cottage cheese
40 g hajdinaliszt
1 ek útifűmaghéj
½ tk sütőpor
40 ml meleg víz
Csipet só

Tálaláshoz:

Friss petrezselyem
Karalábécóra
Pár csepp olívaolaj

A feltéthez:

40 g póréhagyma
1 gerezd fokhagyma
Só, bors
60 g light krémsajt
200 g vegyes gomba
1 ek vaj
Kakukkfű
Só, bors
40 g friss kecskesajt

1 ADAG
340 KCAL
EBBŐL CH: 22 G

Elkészítés:

1. A cottage cheese-t a hajdinaliszttal és a sóval aprítóban simára dolgozzuk.
2. Az útifűmaghéjat összekeverjük a meleg vízzel és a sütőporral, majd megvárjuk, amíg zselés állagú lesz.
3. A két masszát összedolgozzuk, majd nedves kézzel 2 lepényt formázunk belőle sütőpapírral bélelt tepsire.
4. 190 °C-on, légkeveréses sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük.
5. A póréhagymát és a fokhagymát kevés vajon lepirítjuk, majd 2-3 evőkanál vizet adunk hozzá, és puhára pároljuk.
6. Ha kissé kihűlt, aprítóban krémesre dolgozzuk a krémsajttal.
7. A gombát szeleteljük, forró, száraz serpenyőben megpirítjuk, majd ha szép színt kapott, adunk hozzá egy evőkanál vajat, sózzuk, borsozzuk, és kakukkfűvel ízesítjük.
8. A megsült lepényeket megkenjük a hagymás sajtkrémmel, ráhalmozzuk a gombát, majd rámorzsoljuk a friss kecskesajtot.
9. Friss petrezselyemmel és csírával díszítjük, tálaláskor pár csepp olívaolajjal meglocsoljuk.





GRILLCSIRKÉS SALÁTA-TEKERCS

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC RECEPT 2 FŐRE

Csirkés töltelékhez:

160 g grillezett csirkehús
70 g görögjoghurt
1 tk light majonéz
1 ek reszelt répa
2 ek kukorica
50 g aprított kaliforniai paprika
1 tk aprított lilahagyma
1 tk tabasco
Só, bors

Wraphez:

4 levél jégsaláta
40 g füstölt sajt



1 ADAG
260 KCAL
EBBŐL CH: 3,9 G

Elkészítés:

1. A csirkehúst szálaira szedjük, majd összekeverjük a joghurttal, majonézzel és az aprított zöldségekkel.
2. Sózzuk, borsozzuk, és hozzáadjuk a tabascót ízlés szerint.
3. A jégsalátát wrapként használjuk: egy levélre egy szelet füstölt sajtot helyezünk, majd betöltjük a csirkés keverékkel.

TAVASZI JOGHURTOS „GYROS”

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC RECEPT 2 FŐRE

Joghurtos csirke:

400 g csirkecomb filé darabolva
120 g görögjoghurt
Fél citrom leve és héja
Só, bors
2 gerezd fokhagyma
1 tk paprika por
1 tk füstölt paprika por
Fél tk oregano
Fél tk majoránna
1 fej lilahagyma darabolva

Savanyított lila káposzta:

Negyed fej lilakáposzta szeletelve
1 citrom leve
2 ek vörösbort ecet
2 ek agave szirup
Só

Pita (2 darab):

120 g görögjoghurt
60 g zabpehelyliszt
1 ek útifűmaghéj
Csipet só
Fél tk sütőpor

Szósz:

80 g joghurt
Fél citrom leve és héja
Pici fokhagyma
Só, bors
Aprított friss petrezselyem vagy kapor

1 ADAG
750 KCAL
EBBŐL CH: 52 G

Elkészítés:

Joghurtos csirke:

1. A csirkecombfilét megtisztítjuk, daraboljuk, majd egy tálban összekeverjük a joghurttal, fűszerekkel és citrommal.
2. Lefedve pár órát pácoljuk.
3. A csirkét sütőpapíros tepsire helyezzük, közé dobjuk a lilahagymát, meglocsoljuk kevés olívaolajjal, majd 190 °C-on légkeveréses fokozaton 25 perc alatt megsütjük.

Pita:

1. Az alapanyagokat összegyűrjük, két adagra osztjuk, és kilapítjuk.
2. Olívaolajos serpenyőben, közepes lángon, lefedve pírítjuk mindkét oldalát.

Savanyított lila káposzta:

1. A káposztát vékonyra szeleteljük, sózzuk, meglocsoljuk citromlével és ecettel, édesítjük agave sziruppal.
2. Alaposan összenyomkodjuk kézzel, hogy az ízek jól átjárják és megpuhuljon.

Tálalás:

A pitába halmozzuk a sült csirkét, rátesszük a savanyított káposztát, friss zöldségeket (kígyóuborka, paradicsom, hagyma ízlés szerint), majd meglocsoljuk a joghurtos szósszal.





TORMÁS LAZAC, ZÖLDBORSÓS QUINOÁVAL

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC RECEPT 2 FŐRE

Lazachoz:

2 x 160 g lazacfilé
1 tk light majonéz
½ tk reszelt torma
Só, bors

Körethez:

80 g quinoa
120 g zöldborsó
70 g fetasajt
1 ek aprított póréhagyma
1 ek aprított friss menta (ízlés szerint)
2 ek aprított friss petrezselyem
Olívaolaj
1 lime reszelt héja
Só, bors

Elkészítés:

- 1. Quinoa:** A quinoát 250 ml sós vízben alacsony lángon megfőzzük. Ha a víz majdnem elfőtt, lefedjük és félrehúzzuk, hogy a maradék folyadékot magába szívja.
- 2. Zöldborsó:** Sós vízben 5 perc alatt megfőzzük, majd leszűrjük.
- 3. Lazac:** A tormát összekeverjük a light majonézzel. A lazacfilétet sózzuk, borsozzuk, majd megkenjük a tormás majonézzel. Sütőpapíros tepsiben vagy air fryerben 180 °C-on kb. 11 percig sütjük.
- 4. Quinoa köret:** A megfőtt quinoát és a zöldborsót összekeverjük, hozzáadjuk az aprított petrezselymet és mentát, a póréhagymát, meglocsoljuk kevés olívaolajjal, belereszeljük a lime héját, és ízesítjük sóval, borssal.
- 5. Tálalás:** A köretet a hal melléhelyezzük, majd morzsoljuk rá a fetasajtot, ízlés szerint díszíthetjük borsó csírával.

1 ADAG
410 KCAL
EBBŐL CH: 36 G





ÉPRES TÚRÓ SZELET

ELKÉSZÍTÉS: 50 PERC RECEPT 8 SZELETHEZ

Hozzávalók:

500 g sovány túró
300 g görögjoghurt
3 tojás
Csipet só
Vanília aroma
1 csomag vaníliás pudingpor
Folyékony édesítő ízlés szerint
150 g friss vagy fagyasztott bogyós gyümölcs (eper, málna, áfonya stb.)



1 SZELET
120 KCAL
EBBŐL CH: 3 G

Elkészítés:

1. A túrót, görögjoghurtot, tojásokat, csipet sót, vanília aromát, pudingport és édesítőt turmixgépben simára dolgozzuk.
2. A keveréket egy 17×24 cm-es, sütőpapírral bélelt formába öntjük.
3. A tetejét friss vagy fagyasztott gyümölccsel díszítjük.
4. 170 °C-on kb. 35 percig sütjük.
5. Hűtve tálaljuk, így szeletelve fogyasztható.





MASCARPONE KRÉMMEL

ELKÉSZÍTÉS: 50 PERC [RECEPT 8 SZELETHEZ](#)

Tésztához:

3 tojás
120 g finomra reszelt répa
120 g mandulaliszt
Folyékony édesítő ízlés szerint
40 ml folyékony kókuszolaj
30 g dió, durvára darabolva
Fél citrom reszelt héja
Fél tk fahéj
Vanília aroma
Fél tk sütőpor
Fél tk szódobikarbóna
Csipet só

Krémhez:

200 g mascarpone
200 g skyr
Édesítő ízlés szerint
Vanília aroma
Fél citrom leve



1 ADAG
390 KCAL
EBBŐL CH: 4,25 G

Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 180 °C-ra.
2. A répát finomra reszeljük. Először a nedves hozzávalókat (tojás, kókuszolaj, édesítő, vanília aroma) keverjük össze, majd hozzáadjuk a száraz hozzávalókat (mandulaliszt, sütőpor, szódobikarbóna, fahéj, csipet só, dió, citromhéj).
3. A masszát 18 cm átmérőjű, sütőpapírral bélelt tortaformába öntjük, és 180 °C-on kb. 25 percig sütjük.
4. A krémhez a mascarpone-t és a skyrt összekeverjük az édesítővel, majd ízesítjük a citrom reszelt héjával, pár csepp vaníliával és a citromlével.
5. A kihűlt piskótát kettévágjuk, a krém felével megtöltjük, a maradék krémmel bevonjuk a tetejét és az oldalát.
6. Díszítésként durvára vágott diót szórunk körbe az oldalára.



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

