



Szeretettől Édes

FŐZŐSULI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
8. rész



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

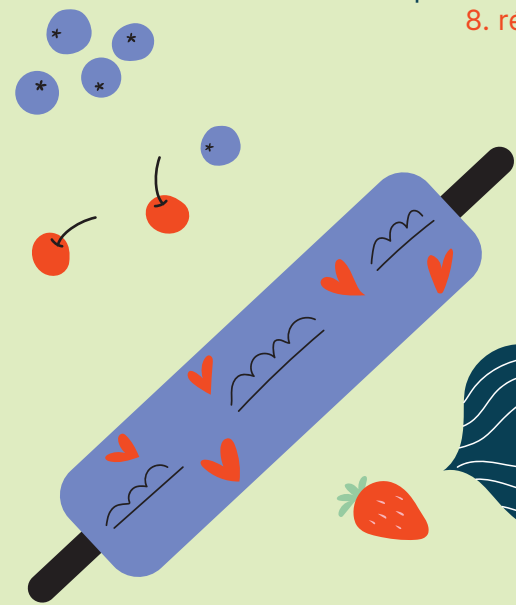
Szerkesztő: Szrjeborni Bianka
Fotó: Rácz Tamás

ISBN 978-615-01-6933-0

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



Kiadja: Civil út Alapítvány 2026





Szeretettől Édes

FŐZŐSÜLI

Kisokos
receptekkel fűszerezve
8. 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: házas, 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 hétköznapi 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 mindenki számára élvezetes.**

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



FETÁS, PARADICSOMOS PADLIZSÁNKRÉM

ELKÉSZÍTÉS: 75 PERC RECEPT 2 FŐRE

Hozzávalók:

260 g padlizsán
25 g feta sajt
½ gerezd fokhagyma, reszelve
½ fej lilahagyma
7 db koktélpáradicsom
1 tk light majonéz
2 tk extra szűz olívaolaj
½ tk füstölt pirospaprika
1 db aszalt paradicsom
Só, bors
Pár csepp Tabasco (ízlés szerint)
Friss kakukkfű a tálaláshoz

1 ADAG
148 KCAL
EBBŐL CH: 8,8 G

Elkészítés:

1. A padlizsánt vékonyan kenjük meg 1 teáskanál olívaolajjal, majd sütőpapírral bélelt tepsiben, 200 °C-ra előmelegített sütőben süssük 40 percig.

2. A lilahagymát vágjuk nagyobb darabokra, tegyük egy tálba a koktélpáradicsomokkal együtt. Csepegtessünk rá néhány csepp olívaolajat, sózzuk, borsozzuk, majd a sütés utolsó 15 percére tegyük a padlizsán mellé a sütőbe.

3. A megsült zöldségeket hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni.

4. Húzzuk le a padlizsán héját, majd tegyük a sült hagymával és páradicsommal együtt egy aprítógépbe. Adjuk hozzá a reszelt fokhagymát, az aszalt páradicsomot, 1 teáskanál olívaolajat, a majonézt, a füstölt pirospaprikát, 20 g feta sajtot, valamint ízlés szerint sót és borsot.

5. Dolgozzuk krémes állagúra. Ha szeretnénk egy kis plusz karaktert adni neki, ízesítsük néhány csepp Tabascóval – ettől nem lesz csípős, inkább kellemesen pikáns.

Tálalás:

A padlizsánkrémet tálaláskor díszítsük félbevágott koktélpáradicsommal, a maradék 5 g morzsolt feta sajttal és néhány ág friss kakukkfűvel.





1 ADAG
610 Kcal
Ebből CH: 2,5 g

SAJTOS-DARÁLT HÚSOS TEKERCSEK

NYÁRSON, CHIMICHURRIVAL

ELKÉSZÍTÉS: 65 PERC RECEPT 3 FŐRE

A tortillához (6 kisebb darab):

120 g teljes kiőrlésű búzaliszt
40 g zabpehelyliszt
1 ek útifűmaghéj
1 ek olívaolaj
Só
140 ml langyos víz

A chimicurrihoz:

2 ek aprított friss petrezselyem
½ citrom leve és reszelt héja
3 ek olívaolaj
Csipet só, bors

A töltelékhez:

500 g darált sertéshús
1 kis fej vöröshagyma
1 ek aprított friss petrezselyem
1 gerezd fokhagyma
1 tk őrölt bors
1 tk füstölt pirospaprika
1 tk só
80 g reszelt sajt

Tortilla:

1. A teljes kiőrlésű búzalisztet, a zabpehelylisztet, az útifűmaghéjat, az olívaolajat, a sót és a langyos vizet dolgozzuk össze rugalmas tésztává.
2. Letakarva pihentessük 15 percre, majd osszuk 6 egyenlő részre.
3. Lisztezett felületen nyújtsuk vékonyra a tésztadarabokat.
4. Forró, száraz serpenyőben süssük a tortillák mindkét oldalát körülbelül 1-1 percre.
5. A kész lapokat vékonyan kenjük meg olívaolajjal, majd konyharuhával letakarva tartjuk, hogy puhák maradjanak.

Töltelék:

1. A darált húst keverjük össze az apróra vágott vöröshagymával, a zúzott fokhagymával, a petrezselyemmel, a füstölt paprikával, a borssal és a sóval.
2. A megsült tortillákat egyenként kenjük meg vékony rétegben a húsos keverékkel.
3. Szórjuk meg reszelt sajttal, majd palacsintaszerűen tekerjük fel.
4. A tekercseket vágjuk 2-3 cm vastag karikákra, majd húzzuk nyársra.
5. Kevés olívaolajjal kikent serpenyőben vagy grillen, közepes lángon süssük aranybarnára. Folyamatosan forgatva pirítsuk minden oldalát, hogy a sertéshús teljesen átsüljön.

Chimichurri:

1. Keverjük össze az aprított petrezselymet a citrom levével és reszelt héjával.
2. Adjuk hozzá az olívaolajat, majd ízesítsük sóval és borssal.

Tálalás:

A frissen sült, aranybarnára pirult nyársakat bőségesen locsoljuk meg a chimichurrival, és azonnal tálaljuk.

FŰSZERVAJAS SÜLT CSIRKE

VELE SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL

ELKÉSZÍTÉS: 70 PERC RECEPT 6 FŐRE

Hozzávalók:

1 egész csirke
80 g vaj
5 gerezd fokhagyma
1 ek aprított friss petrezselyem
1 szál friss rozmaring
1 tk aprított friss rozmaring
1 ek aprított friss kakukkfű
2 db répa
1 közepes cukkini
1 fej vöröshagyma
1 ek olívaolaj
Só, frissen őrölt bors

1 ADAG
500 KCAL
EBBŐL CH: 3,5 G

Elkészítés:

1. A puha vajat keverjük össze a lereszelt fokhagymával, 2 teáskanál sóval, frissen őrölt borssal, az aprított petrezselyemmel, a rozmaringgal és a kakukkfűvel.
2. A csirkét tisztítsuk meg, majd kívül-belül sózzuk meg. A hasüregébe helyezzük a félbevágott vöröshagymát és a friss rozmaringágat, majd a combokat kötözzük össze.
3. Papírtörülővel töröljük szárazra a bőrét, hogy a fűszervaj jobban megtapadjon rajta.
4. A vajkeveréket alaposan dolgozzuk be a mell bőre alá, majd kenjük be vele a csirkét kívülről is mindenhol.
5. A répát, a cukkinit és a maradék vöröshagymát vágjuk nagyobb darabokra. Forgassuk össze az olívaolajjal, majd ízesítsük sóval, borssal és egy kevés kakukkfűvel.
6. A csirkét helyezzük egy tepszi közepére, majd rendezzük köré a fűszeres zöldségeket.
7. 220 °C-ra előmelegített sütőben süssük körülbelül 50 percig. Az idő egy kb. 1,9 kg-os csirkére vonatkozik.
8. A sütőből kivéve locsoljuk meg a csirkét és a zöldségeket a tepszi alján összegyűlt szafttal, majd pihentessük 10 percig szeletelés előtt.



SAJTTAL TÖLTÖTT ÉDESBURGONYA GNOCCHI

PARADICSOMSZÓSSzal

ELKÉSZÍTÉS: 65 PERC RECEPT 2 FŐRE

A gnocchihoz:

280 g édesburgonya
25 g barnarizsliszt
25 g zabpehelyliszt
1 ek útifűmaghéj
1 tk só
50 g light trappista
vagy mozzarella sajt

A paradicsomszósához:

50 ml főzőtejszín
150 g paradicsompüré
1 ek olívaolaj
1 marék kockélt paradicsom
1 gerezd fokhagyma
1-2 szem kapribogyó, aprítva
2 szelet aszalt paradicsom
1 szál friss bazsalikom
Kevés reszelt parmezán sajt a tálaláshoz

1 ADAG
340 KCAL

EBBŐL CH: 1 G

Gnocchi:

1. Az édesburgonyát hosszában vágjuk félbe, majd sütőpapírral bélelt tepsiben, 180 °C-on körülbelül 30 perc alatt süssük puhára.
2. Hagyjuk langyosra hűlni, majd húzzuk le a héját, és villával törjük össze a húsát.
3. Adjuk hozzá a barnarizslisztet, a zabpehelylisztet, az útifűmaghéjat és a sót, majd dolgozzuk össze puha tésztává.
4. Letakarva pihentessük 10 percig, hogy az útifűmaghéj megfelelően megszívja magát.

Paradicsomszósz:

1. Egy serpenyőben melegítsük fel az olívaolajat, majd adjuk hozzá a reszelt fokhagymát.
2. Tegyük bele a félbevágott kockélt paradicsomokat, az aprított aszalt paradicsomot és a kapribogyót. Sózzuk, borsozzuk, majd alacsony lángon pirítsuk 2-3 percig.
3. Adjuk hozzá a paradicsompürét és az aprított bazsalikomot, majd főzzük össze néhány perc alatt.
4. A végén keverjük hozzá a főzőtejszínt, hogy krémesebb állagot kapjunk.

Összeállítás:

1. A tésztát osszuk körülbelül 10 grammos darabokra.
2. Mindegyik közepébe helyezzünk egy kevés kockázott sajtot, majd formázzunk belőle gombócokat.
3. A gnocchikat forrásban lévő sós vízben körülbelül 3 perc alatt főzzük készre.
4. A megfőtt tésztagolyókat egy forró, enyhén vajas serpenyőben pirítsuk körbe, amíg enyhe aranybarna színt kapnak.
5. Forgassuk bele a paradicsomszószba, majd röviden melegítsük össze.

MEGGYES-DÍÓS „FORDÍTOTT” PITE

ELKÉSZÍTÉS: 45 PERC RECEPT 6 FŐRE

Hozzávalók:

200 g magozott meggy
70 g zabpehelyliszt
30 g mandulaliszt
50 g folyékony kókuszolaj
1 tojás
140 g görög joghurt
Csipet só
Néhány csepp vaníliaaroma
½ tk fahéj
Folyékony édesítőszer ízlés szerint
30 g dió, durvára aprítva
½ tk sütőpor
1 ek keményítő

Elkészítés:

1. A meggyet keverjük össze a keményítővel, az aprított dióval, a fahéjjal és ízlés szerinti folyékony édesítőszerrel.
2. Egy másik tálban keverjük simára a tojást, a görög joghurtot, a kókuszolajat, a vaníliaaromát és az édesítőszert.
3. Adjuk hozzá a zabpehelylisztet, a mandulalisztet, a sütőport és a csipet sót, majd dolgozzuk egynemű tésztává.
4. Egy sütőpapírral bélelt pite- vagy tortaforma aljára egyenletesen osztassuk el a fűszeres meggyet.
5. Kanalazzuk rá a tésztát, és simítsuk el a tetejét.
6. 175 °C-ra előmelegített sütőben süssük körülbelül 30 percig, amíg a tészta aranybarnára sül.
7. Hagyjuk szobahőmérsékletűre hűlni, majd egy tányér segítségével óvatosan fordítsuk meg, hogy a gyümölcsös réteg kerüljön felülre.

1 SZELET
210 KCAL
EBBŐL CH: 4,5 G

Tálaláshoz (opcionális):

Görög joghurt
Fahéj
Folyékony édesítőszer



Tálalás:

Kínálhatjuk fahéjjal és folyékony édesítővel ízesített görög joghurttal.



ELKÉSZÍTÉS: 35 PERC RECEPT 8 SZELETHEZ

Hozzávalók:

300 g cukkini, finomra reszelve
2 tojás
60 g vaj
50 g mandulaliszt
2 ek zabkorpa
40 g kókuszliszt
Csipet só
1 tk sütőpor
1 tk szóda bikarbóna
Folyékony édesítőszer ízlés szerint
30 g cukrozatlan kakaópor
40 g cukormentes étcsokoládé, darabolva



Elkészítés:

1. A cukkinit finomra reszeljük. Nem szükséges teljesen kinyomkodni, a benne lévő nedvesség segít a brownie szaftos állagának kialakításában.
2. Egy nagy tálban keverjük össze a reszelt cukkinit a tojásokkal és az olvasztott vajjal.
3. Adjuk hozzá a mandulalisztet, a zabkorpát, a kókuszlisztet, a kakaóport, a sütőport, a szóda bikarbónát, a csipet sót és az ízlés szerinti édesítőszert.
4. Dolgozzuk össze egynemű masszává.
5. A masszát simítsuk el egy sütőpapírral béelt, körülbelül 17 x 24 cm-es sütőformában.
6. Szórjuk a tetejére az aprított cukormentes étcsokoládét.
7. 170 °C-ra előmelegített sütőben süssük 22 percig.
8. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd szeleteljük.



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

