# După gust

2026. október 19–25. · Menü 4 személyre

| Nap | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|
| Hétfő, 19 | Spenótos-sajtos omlett rozskenyérrel | Csirkés-gombás tészta krémes póréhagymás szószban | Kefir és banán | Csirkeleves tésztával |
| Kedd, 20 | Joghurt almával és dióval | Sütőben sült marhafasírt sütőtökkel és joghurtos szósszal | Körte és dió | Paradicsomleves fehérbabbal és rozskenyérrel |
| Szerda, 21 | Rozskenyér avokádóval és paradicsommal | Zöldlencse-főzelék sárgarépával és paradicsommal | Alma és mandula | Zöldbabos csorba burgonyával és lestyánnal |
| Csütörtök, 22 | Túró paprikával és rozskenyérrel | Sütőben sült pisztráng póréhagymával, sárgarépával és citrommal | Joghurt málnával | Fokhagymaleves burgonyával és pirított kenyérkockával |
| Péntek, 23 | Pirítós gombával és fokhagymával | Böjti párolt káposzta gombával és puliszkával | Körte és dió | Zöldborsóleves sárgarépával és burgonyával |
| Szombat, 24 | Joghurtos palacsinta almával | Sütőben lassan főtt marharagu gyökérzöldségekkel | Kefir és banán | Húsgombócos csorba citrommal |
| Vasárnap, 25 | Tojás paradicsomos-paprikás szószban | Sertéssült sütőben, almával és hagymával | Joghurt málnával | Karfiolleves sárgarépával és pirítóssal |

A receptek a 2–8. oldalon következnek.

# Hétfő, 19

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Spenótos-sajtos omlett rozskenyérrel

**Hozzávalók · 4 adag**
8 db tojás; 200 g spenót; 120 g telemea (sós fehér sajt); 240 g rozskenyér; 10 ml olívaolaj.

1. Mosd meg a spenótot, és egy nagy serpenyőben fonnyaszd meg az olajon 2–3 perc alatt.

2. Verd fel a tojásokat, add hozzá a morzsolt sajtot, és öntsd a spenótra. Alacsony lángon, fedő alatt süsd, amíg a tojás megszilárdul. Oszd négyfelé, és tálald a kenyérrel.

**EBÉD**

## Csirkés-gombás tészta krémes póréhagymás szószban

**Hozzávalók · 4 adag**
320 g tészta (száraz); 500 g csirkemell; 300 g gomba; 200 g póréhagyma; 200 ml főzőtejszín 20%; 20 ml olívaolaj; 10 g fokhagyma.

1. Vágd a csirkét kb. 2 cm-es kockákra, a gombát szeletekre, a póréhagymát karikákra. Vágd apróra a fokhagymát.

2. Főzd ki a tésztát sós vízben a csomagoláson leírtak szerint. Leszűrés előtt tegyél félre egy bögre főzővizet.

3. Hevítsd fel az olajat egy tágas serpenyőben. Pirítsd a csirkét 6–8 percig kevergetve, majd szedd ki egy tányérra.

4. Ugyanabban a serpenyőben párold a póréhagymát 3–4 percig, majd a gombát 6–8 percig, amíg elfő a leve. Add hozzá a fokhagymát, és süsd még egy percig.

5. Tedd vissza a csirkét, add hozzá a főzőtejszínt, és hagyd alacsony lángon 4–5 percig, amíg a hús teljesen átsül. Keverd hozzá a tésztát, és apránként önts hozzá a főzővízből, amíg a szósz olyan sűrű lesz, amilyennek szeretnéd. Sózd, borsozd ízlés szerint.

**Thermomix TM6**
A TM6-ban a szósz alapja készül; a csirkét, a gombát és a tésztát külön főzd meg, ahogy a hagyományos változatban. Tedd a fokhagymát és a feldarabolt póréhagymát a keverőedénybe: 5 másodperc / 5-ös fokozat. A spatulával kapard le a hozzávalókat a keverőedény faláról. Add hozzá az olajat: 5 perc / 120°C / 1-es fokozat, a fedéllel és a készülékhez ajánlott fröccsenésvédővel. Tedd át az alapot a serpenyőbe a megsütött csirkéhez és gombához. Add hozzá a főzőtejszínt, és folytasd a hagyományos változat utolsó lépésétől.

**UZSONNA**

## Kefir és banán

**Hozzávalók · 4 adag**
800 ml natúr kefir; 400 g banán (gyümölcshús).

1. Oszd el a kefirt négy pohárba, és tálald a meghámozott, felszeletelt banánnal.

**VACSORA**

## Csirkeleves tésztával

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g csontos csirke levesnek; 200 g sárgarépa; 100 g zellergumó; 100 g vöröshagyma; 120 g metélt tészta (száraz); 10 g petrezselyem; 2200 ml víz.

1. Tedd a csirkét hideg vízbe, és lassan forrald fel. Szedd le a habját, majd add hozzá a megtisztított zöldségeket és egy kevés sót.

2. Lassú tűzön főzd 60–75 percig, amíg a csirke teljesen megfő. Szedd ki a húst, fejtsd le a csontokról, és vágd fel a zöldségeket.

3. Szűrd le a levest, tedd vissza a húst és a zöldségeket, és add hozzá a metéltet. Főzd a csomagoláson jelzett ideig, szórd meg petrezselyemmel, és oszd négy adagra.

# Kedd, 20

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Joghurt almával és dióval

**Hozzávalók · 4 adag**
800 g natúr joghurt; 600 g alma; 80 g dió.

1. Mosd meg az almát, vágd ki a magházát, és vágd kockákra.

2. Oszd el a joghurtot, az almát és a diót négy tálkába. Ízlés szerint fahéjat is szórhatsz rá.

**EBÉD**

## Sütőben sült marhafasírt sütőtökkel és joghurtos szósszal

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g darált marhahús; 800 g sütőtök; 100 g vöröshagyma; 1 db tojás; 40 g zsemlemorzsa; 200 g natúr joghurt; 10 g fokhagyma; 25 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem.

1. Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra, alsó-felső sütésre. Vágd a sütőtököt 2–3 cm-es kockákra, forgasd össze az olaj nagyobbik részével, sóval és pirospaprikával, és tedd sütőpapírral bélelt tepsibe.

2. Vágd apróra a hagymát, a petrezselymet és a fokhagyma felét. Keverd össze a darált marhahússal, a tojással, a zsemlemorzsával, sóval és borssal. Hagyd állni a masszát 5 percig.

3. Formázz belőle 16 egyforma fasírtot, kend meg őket vékonyan a maradék olajjal, és tedd egy második tepsibe.

4. Süsd a sütőtököt kb. 30–40 percig, félidőben megforgatva. A fasírtokat kb. 20–25 percig süsd, amíg teljesen átsülnek. Ha a két tepsit egyszerre teszed be, félidőben cseréld meg őket.

5. Keverd össze a joghurtot a maradék, összezúzott fokhagymával és egy kevés sóval. A hideg szószt tálald a fasírt és a sütőtök mellé.

**Thermomix TM6**
Tedd a hagymát, a petrezselymet és a fokhagyma felét a keverőedénybe: 5 másodperc / 5-ös fokozat. Kapard le a spatulával, és ha kell, ismételd meg 2 másodpercig. Tedd át egy tálba, és kézzel keverd össze a darált marhahússal, a tojással és a zsemlemorzsával, így jobban kézben tartod az állagát. A hagyományos változat szerint süsd meg. A tiszta keverőedényben aprítsd fel a maradék fokhagymát: 3 másodperc / 7-es fokozat. Kapard le a spatulával, add hozzá a joghurtot, és keverd össze: 10 másodperc / 3-as fokozat.

**UZSONNA**

## Körte és dió

**Hozzávalók · 4 adag**
720 g körte; 80 g dió.

1. Mosd meg a körtét, és magház nélkül vágd szeletekre. Oszd el a gyümölcsöt és a diót négy adagra.

**VACSORA**

## Paradicsomleves fehérbabbal és rozskenyérrel

**Hozzávalók · 4 adag**
800 g darabolt konzerv paradicsom; 400 g főtt, lecsepegtetett fehérbab; 100 g vöröshagyma; 150 g sárgarépa; 10 g fokhagyma; 20 ml olívaolaj; 240 g rozskenyér; 800 ml víz.

1. Vágd apróra a hagymát, a sárgarépát és a fokhagymát. Párold a hagymát és a sárgarépát olajon 5 percig, majd add hozzá a fokhagymát.

2. Tedd bele a paradicsomot és a vizet, sózd, és ízlés szerint tegyél bele bazsalikomot. Főzd 20–25 percig, amíg a sárgarépa megpuhul.

3. Add hozzá a lecsepegtetett babot, és főzd még 5 percig. Tálald a kenyérrel.

# Szerda, 21

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Rozskenyér avokádóval és paradicsommal

**Hozzávalók · 4 adag**
320 g rozskenyér; 280 g avokádó (gyümölcshús); 400 g paradicsom; 0.5 db citrom; 20 ml olívaolaj.

1. Pirítsd meg enyhén a kenyeret. Törd össze az avokádót a citromlével és egy kevés sóval.

2. Kend az avokádót a kenyérre, tedd rá a felszeletelt paradicsomot, és csepegtesd meg olívaolajjal. Ízlés szerint borsozd meg, és oszd négy adagra.

**EBÉD**

## Zöldlencse-főzelék sárgarépával és paradicsommal

**Hozzávalók · 4 adag**
300 g zöldlencse (száraz); 250 g sárgarépa; 150 g vöröshagyma; 400 g darabolt konzerv paradicsom; 10 g fokhagyma; 25 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 900 ml víz.

1. Öblítsd át a lencsét, és válogasd ki belőle az esetleges szennyeződéseket. Vágd apróra a hagymát és a fokhagymát, a sárgarépát pedig apró kockákra.

2. Egy lábasban hevítsd fel az olajat, és párold a hagymát és a sárgarépát közepes lángon 5 percig. Add hozzá a fokhagymát, és kevergesd 30 másodpercig.

3. Add hozzá a lencsét, a vizet és a babérlevelet. Résnyire nyitott fedő alatt, lassú tűzön főzd kb. 25–35 percig, amíg a lencse majdnem megpuhul. Ha kell, pótold forró vízzel.

4. Add hozzá a paradicsomot, a kakukkfüvet, sót és borsot. Főzd még 10–15 percig, amíg a lencse megpuhul, és a szósz besűrűsödik. Az idő a lencse fajtájától függ.

5. Vedd ki a babérlevelet, és szórd meg az apróra vágott petrezselyemmel. Melegen tálald.

**Thermomix TM6**
A TM6 felaprítja és megpárolja a zöldségeket; a lencsét a teljes mennyiséghez lábasban főzd meg. Tedd a darabokra vágott hagymát, fokhagymát és sárgarépát a keverőedénybe: 5 másodperc / 5-ös fokozat. Kapard le a spatulával, add hozzá az olajat, és párold: 5 perc / 120°C / 1-es fokozat. Tedd át az alapot a lábasba. Add hozzá a lencsét és a vizet, és folytasd a hagyományos változat 3. lépésétől.

**UZSONNA**

## Alma és mandula

**Hozzávalók · 4 adag**
720 g alma; 80 g mandula.

1. Mosd meg az almát, és vágd ki a magházát. Minden gyümölcsadag mellé tálalj 20 g mandulát.

**VACSORA**

## Zöldbabos csorba burgonyával és lestyánnal

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g zöldbab; 400 g burgonya; 150 g sárgarépa; 100 g vöröshagyma; 200 g darabolt konzerv paradicsom; 20 ml olívaolaj; 10 g lestyán; 0.5 db citrom; 240 g rozskenyér; 1800 ml víz.

1. Vágd kockákra a hagymát, a sárgarépát és a burgonyát, a zöldbabot pedig darabokra. Párold a hagymát és a sárgarépát olajon 4–5 percig.

2. Add hozzá a vizet, a burgonyát és a zöldbabot. Főzd kb. 20–25 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.

3. Add hozzá a paradicsomot, és főzd még 10 percig. Sózd ízlés szerint, savanyítsd citrommal, és add hozzá a lestyánt. Kenyérrel tálald.

# Csütörtök, 22

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Túró paprikával és rozskenyérrel

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g túró; 400 g kaliforniai paprika; 320 g rozskenyér; 10 g petrezselyem.

1. Keverd össze a túrót az apróra vágott petrezselyemmel és egy kevés sóval.

2. Mosd meg és szeleteld fel a paprikát. A túrót kenyéren tálald, mellé a paprikát, négy adagban.

**EBÉD**

## Sütőben sült pisztráng póréhagymával, sárgarépával és citrommal

**Hozzávalók · 4 adag**
1200 g egész pisztráng, kibelezve; 300 g póréhagyma; 400 g sárgarépa; 1 db citrom; 30 ml olívaolaj; 10 g fokhagyma; 100 ml víz.

1. Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra, alsó-felső sütésre. Vágd a sárgarépát vékony karikákra, a póréhagymát 1–2 cm-es darabokra.

2. Tedd a zöldségeket a tepsibe, és forgasd össze az olaj kétharmadával, a felszeletelt fokhagymával, sóval, borssal és a vízzel. Fedd le, és süsd 15–20 percig.

3. Töröld szárazra a kibelezett halat papírtörlővel. Fűszerezd be kívül-belül, és tegyél citromszeleteket a hasüregébe.

4. Fektesd a pisztrángokat a zöldségekre, kend meg a maradék olajjal, és fedő nélkül süsd még 20–25 percig, vastagságtól függően, amíg a hús kifehéredik, és könnyen leválik a gerincről.

5. Azonnal tálald, a szálkákat óvatosan eltávolítva. A gyerekek adagjait külön is ellenőrizd.

**Thermomix TM6**
A pirult íz kedvéért a hal és a zöldségek a sütőben készülnek. A TM6-ban elkészítheted a fűszeres olajat: tedd a fokhagymát a keverőedénybe, 3 másodperc / 7-es fokozat; kapard le a spatulával. Add hozzá az olajat és a kakukkfüvet, 10 másodperc / 3-as fokozat. A keveréket a zöldségekhez és a halhoz használd, a hagyományos változatnál leírt arányokban.

**UZSONNA**

## Joghurt málnával

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g natúr joghurt; 300 g málna.

1. Mosd meg a friss málnát, és oszd el a joghurton. Ha fagyasztott málnát használsz, a csomagoláson leírtak szerint készítsd elő, és tálalás előtt hűtsd le.

**VACSORA**

## Fokhagymaleves burgonyával és pirított kenyérkockával

**Hozzávalók · 4 adag**
80 g fokhagyma; 500 g burgonya; 100 g vöröshagyma; 300 ml tej; 20 ml olívaolaj; 200 g rozskenyér; 1200 ml víz.

1. Vágd apróra a hagymát és a fokhagymát. Párold a hagymát olajon 4 percig, add hozzá a fokhagymát, és kevergesd egy percig, de ne pirítsd meg.

2. Add hozzá a kockára vágott burgonyát és a vizet. Főzd 20–25 percig, amíg megpuhul, majd botmixerrel pürésítsd.

3. Add hozzá a tejet, és kevergetve, óvatosan melegítsd át. Sózd, borsozd ízlés szerint. Vágd kockákra a kenyeret, és száraz serpenyőben pirítsd meg; a kenyérkockákat külön tálald.

**Thermomix TM6**
Aprítsd fel a hagymát és a fokhagymát: 5 másodperc / 5-ös fokozat. Kapard le a spatulával, és tedd át a lábasba. Ott folytasd az elkészítést; a leves teljes mennyisége a lábasban fő.

# Péntek, 23

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Pirítós gombával és fokhagymával

**Hozzávalók · 4 adag**
320 g rozskenyér; 600 g gomba; 10 g fokhagyma; 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem.

1. Szeleteld fel a gombát. Egy tágas serpenyőben pirítsd olajon 8–10 percig, amíg elfő a leve.

2. Add hozzá az apróra vágott fokhagymát egy percre, majd a petrezselymet, sót és borsot. Oszd el a pirítósokon.

**EBÉD**

## Böjti párolt káposzta gombával és puliszkával

**Hozzávalók · 4 adag**
1200 g fehér káposzta; 400 g gomba; 150 g vöröshagyma; 200 g darabolt konzerv paradicsom; 35 ml olívaolaj; 250 g kukoricaliszt; 1200 ml víz.

1. A káposztát vágd vékony csíkokra, a hagymát apróra, a gombát szeletekre. Szórj egy kevés sót a káposztára, és gyúrd át enyhén.

2. Egy tágas lábasban pirítsd meg a gombát az olaj kb. harmadán, majd szedd ki. Öntsd hozzá a maradék olajat, és párold a hagymát 4–5 percig.

3. Add hozzá a káposztát részletekben, és kevergesd, amíg összeesik. Tedd bele a paradicsomot, a babérlevelet, a kakukkfüvet, a pirospaprikát és az alapreceptnél megadott vízből 200 ml-t. Fedd le, és alacsony lángon főzd 30–40 percig, időnként megkeverve.

4. Tedd vissza a gombát, és fedő nélkül főzd még 10 percig, amíg a leve elfő. Ízesítsd ízlés szerint, és vedd ki a babérlevelet.

5. A puliszkához forrald fel a maradék vizet sóval. Folyamatos keverés mellett szórd bele a kukoricalisztet, majd alacsony lángon főzd a csomagoláson leírtak szerint, általában 15–20 percig. Tálald a káposzta mellé.

**Thermomix TM6**
A TM6 legfeljebb 300 g-os részletekben aprítja a káposztát: 3–4 másodperc / 4-es fokozat. Minden részlet után ellenőrizd az állagát. Aprítsd fel a hagymát: 5 másodperc / 5-ös fokozat. Tedd át a lábasba, és a káposztát és a gombát a hagyományos változat szerint készítsd el. A puliszkát lábasban készítsd el a fenti lépések szerint; a kukoricalisztek főzési ideje és vízfelvétele eltérő.

**UZSONNA**

## Körte és dió

**Hozzávalók · 4 adag**
720 g körte; 80 g dió.

1. Mosd meg a körtét, és magház nélkül vágd szeletekre. Oszd el a gyümölcsöt és a diót négy adagra.

**VACSORA**

## Zöldborsóleves sárgarépával és burgonyával

**Hozzávalók · 4 adag**
500 g zöldborsó; 200 g sárgarépa; 400 g burgonya; 100 g vöröshagyma; 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 200 g rozskenyér; 1600 ml víz.

1. Vágd kockákra a hagymát, a sárgarépát és a burgonyát. Párold a hagymát és a sárgarépát olajon 4–5 percig.

2. Add hozzá a vizet és a burgonyát; főzd 15 percig. Add hozzá a zöldborsót, és főzd még 8–12 percig, vagy amíg az összes zöldség megpuhul.

3. Sózd, borsozd ízlés szerint, szórd meg petrezselyemmel, és tálald kenyérrel. A zöldségeket hagyd darabosan.

# Szombat, 24

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Joghurtos palacsinta almával

**Hozzávalók · 4 adag**
200 g búzaliszt; 2 db tojás; 400 ml tej; 100 ml víz; 15 ml olívaolaj; 400 g natúr joghurt; 400 g alma.

1. Verd fel a tojásokat a tejjel, fokozatosan add hozzá a lisztet, egy csipet sót és a vizet. Pihentesd a tésztát 15 percig.

2. Kend ki vékonyan a serpenyőt olajjal, és süss vékony palacsintákat: az első oldalukat kb. egy percig, a másikat 30–60 másodpercig.

3. Oszd a palacsintákat négy adagra, és tálald joghurttal és felszeletelt almával.

**Thermomix TM6**
A tésztához tedd a tojásokat, a tejet, a vizet és a lisztet a keverőedénybe: 20 másodperc / 4-es fokozat. Kapard le a spatulával, és ha még csomós, ismételd meg 10 másodpercig. Pihentesd 15 percig, és serpenyőben süsd ki.

**EBÉD**

## Sütőben lassan főtt marharagu gyökérzöldségekkel

**Hozzávalók · 4 adag**
800 g marhacomb vagy marhalapocka raguhoz; 265 g sárgarépa; 200 g zellergumó; 165 g vöröshagyma; 265 g darabolt konzerv paradicsom; 10 g fokhagyma; 20 ml olívaolaj; 400 ml víz.

1. Melegítsd elő a sütőt 160°C-ra, alsó-felső sütésre. Vágd a marhahúst kb. 4 cm-es kockákra, és töröld jól szárazra. Vágd nagy darabokra a sárgarépát, a zellert és a hagymát.

2. Egy sütőbe tehető, fedős lábasban hevítsd fel az olajat, és 2–3 részletben pirítsd meg a húst. Mindegyik részletet szedd ki, mielőtt a következőt beleteszed.

3. Ugyanabban a lábasban párold a hagymát 4–5 percig. Add hozzá a fokhagymát, majd a paradicsomot és a vizet; egy kanállal kaparj fel az aljáról a lepirult részeket.

4. Tedd vissza a húst a babérlevéllel, a kakukkfűvel, sóval és borssal. Fedd le, és süsd a sütőben kb. 1½ órán át.

5. Add hozzá a sárgarépát és a zellert, keverd meg, és lefedve süsd még 1–1½ órán át, amíg a hús könnyen szétválik a villa alatt. Ha a szósz nagyon elfő, pótold egy kevés forró vízzel.

6. Vedd ki a babérlevelet. Ha sűrűbb szószt szeretnél, hagyd a lábast fedő nélkül még 10–15 percig a sütőben. Tálald a gyökérzöldségekkel és a szósszal.

**Thermomix TM6**
Ennél a mennyiségnél a pirítás és a lassú főzés a sütőbe tehető lábasban történik. A TM6 felaprítja a hagymát és a fokhagymát: 5 másodperc / 5-ös fokozat. A hús megpirítása után tedd őket a lábasba. A sárgarépát és a zellert kézzel vágd nagy darabokra, és kövesd a hagyományos változatot.

**UZSONNA**

## Kefir és banán

**Hozzávalók · 4 adag**
800 ml natúr kefir; 400 g banán (gyümölcshús).

1. Oszd el a kefirt négy pohárba, és tálald a meghámozott, felszeletelt banánnal.

**VACSORA**

## Húsgombócos csorba citrommal

**Hozzávalók · 4 adag**
400 g vegyes darált hús (marha-sertés); 50 g rizs (száraz); 1 db tojás; 200 g sárgarépa; 100 g zellergumó; 150 g vöröshagyma; 300 g darabolt konzerv paradicsom; 10 g lestyán; 1 db citrom; 2000 ml víz.

1. Vágd fel a sárgarépát, a zellert és a hagyma kétharmadát. Tedd vízbe, és főzd 15 percig.

2. Keverd jól össze a húst az átöblített rizzsel, a tojással, a maradék, nagyon apróra vágott hagymával, sóval és borssal. Formázz belőle kis húsgombócokat.

3. Egyenként tedd a húsgombócokat a lassan gyöngyöző levesbe. Főzd 25–30 percig, amíg a hús és a rizs megfő.

4. Add hozzá a paradicsomot, és főzd még 10 percig. Savanyítsd citrommal, sózd ízlés szerint, és add hozzá a lestyánt.

# Vasárnap, 25

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Tojás paradicsomos-paprikás szószban

**Hozzávalók · 4 adag**
8 db tojás; 800 g darabolt konzerv paradicsom; 300 g kaliforniai paprika; 150 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 20 ml olívaolaj; 240 g rozskenyér.

1. Vágd apróra a hagymát, a paprikát és a fokhagymát. Párold a hagymát és a paprikát olajon 8–10 percig, majd add hozzá a fokhagymát.

2. Add hozzá a paradicsomot, sót, borsot és ízlés szerint pirospaprikát. Főzd a szószt 12–15 percig.

3. Készíts nyolc mélyedést, üsd beléjük a tojásokat, és fedő alatt, alacsony lángon főzd, amíg a tojás megszilárdul. Fejenként két tojást tálalj szósszal és kenyérrel.

**EBÉD**

## Sertéssült sütőben, almával és hagymával

**Hozzávalók · 4 adag**
1000 g kicsontozott sertéslapocka, egy darabban; 400 g alma; 265 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 15 ml olívaolaj; 165 ml víz.

1. Melegítsd elő a sütőt 170°C-ra, alsó-felső sütésre. Töröld szárazra a húst, és dörzsöld be az olajjal, a zúzott fokhagymával, sóval, borssal, pirospaprikával és kakukkfűvel.

2. Vágd negyedekre a hagymát, és tedd a tepsibe. Fektesd rá a húst, és öntsd mellé a vizet. Fedd le jól a tepsit fedővel vagy fóliával.

3. Süsd kb. 2 órán át. Ellenőrizd a tepsiben a folyadékot, és ha kell, pótold egy kevés forró vízzel.

4. Mosd meg az almát, vágd ki a magházát, és vágd negyedekre. Tedd a tepsibe, és süsd tovább 30–45 percig, amíg a hús teljesen átsül és megpuhul.

5. Az utolsó 15 percre vedd le a fedőt, hogy a hús megpiruljon. Szeletelés előtt pihentesd a sültet 15 percig, és tálald az almával, a hagymával és a tepsiben maradt pecsenyelével.

**Thermomix TM6**
A TM6-ban elkészítheted a fűszerpasztát; a sült a sütőben készül. Aprítsd fel a fokhagymát: 3 másodperc / 7-es fokozat, és kapard le a spatulával. Add hozzá az olajat és a fűszereket, majd keverd össze: 10 másodperc / 3-as fokozat. Kend be a húst a pasztával, és kövesd a hagyományos változat lépéseit.

**UZSONNA**

## Joghurt málnával

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g natúr joghurt; 300 g málna.

1. Mosd meg a friss málnát, és oszd el a joghurton. Ha fagyasztott málnát használsz, a csomagoláson leírtak szerint készítsd elő, és tálalás előtt hűtsd le.

**VACSORA**

## Karfiolleves sárgarépával és pirítóssal

**Hozzávalók · 4 adag**
600 g karfiol; 200 g sárgarépa; 300 g burgonya; 100 g vöröshagyma; 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 240 g rozskenyér; 1600 ml víz.

1. Vágd fel a hagymát, a sárgarépát és a burgonyát, a karfiolt pedig szedd rózsáira. Párold a hagymát és a sárgarépát olajon 4–5 percig.

2. Add hozzá a vizet és a burgonyát; főzd 10 percig. Add hozzá a karfiolt, és főzd még 10–15 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.

3. Sózd, borsozd ízlés szerint, szórd meg petrezselyemmel, és tálald a pirítóssal. A levesben a zöldségek darabosak maradnak.