După gust

2026. november 2–8. · Menü 4 személyre

Nap	Reggeli	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő, november 2.	Gombás omlett rozskenyérrel	Csirke póréhagymával és mustáros szósszal, rizzsel	Joghurt almával és dióval	Csirkeleves tésztával
Kedd, november 3.	Rozskenyér túróval és paprikával	Grillezett marhahús sült burgonyával és céklasalátával	Körte és mandula	Erdélyi húsgombócos csorba marha- és pulykahúsból
Szerda, november 4.	Rozskenyér babkrémmel és sült hagymával	Sült karfiol csicseriborsóval és citromos tahiniszósszal	Alma és dió	Paradicsomleves rizzsel
Csütörtök, november 5.	Joghurt körtével és tökmaggal	Sütőben sült pisztráng sütőtökös-burgonyás pürével	Szőlő és dió	Kapros burgonyaleves
Péntek, november 6.	Rozskenyér avokádóval, citrommal és olívaolajjal	Tészta párolt káposztával és gombával	Sült birsalma fahéjjal	Sültfokhagyma-leves burgonyával, tejföl nélkül
Szombat, november 7.	Túrós-almás palacsinta	Kacsamell lilakáposztával és almával	Natúr kefir	Tiszta csirkeleves gyökérzöldségekkel
Vasárnap, november 8.	Főtt tojás rozskenyérrel és telemea sajttal	Gombás pulykatekercs puliszkával	Kis almás-diós galette	Citromos-petrezselymes csirkeleves

A receptek a 2–8. oldalon következnek.

Hétfő, november 2.

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

Gombás omlett rozskenyérrel

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 12–15 perc

Hozzávalók · 4 adag
8 db tojás; 300 g csiperkegomba; 15 ml olívaolaj; 240 g rozskenyér; 10 g petrezselyem.

1. Szeleteld fel a gombát. Egy tágas serpenyőben hevítsd fel az olajat, és süsd a gombát 7–8 percig, amíg elpárolog a leve.

2. Verd fel a tojásokat sóval és borssal, öntsd a gombára, és alacsony lángon, fedő alatt süsd 5–7 percig, amíg megszilárdul. Oszd négyfelé, és tálald a kenyérrel és a petrezselyemmel.

Becslés / adag: 300 kcal · P 19 g · C 23 g · G 14 g.

EBÉD

Csirke póréhagymával és mustáros szósszal, rizzsel

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 25–30 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g csirkemell; 400 g póréhagyma; 30 g dijoni mustár; 120 g tejföl 20%; 20 ml olívaolaj; 280 g rizs (száraz); 800 ml víz.

1. Rizs: főzd a rizst 560 ml enyhén sós vízben, lefedve, alacsony lángon 15–18 percig, vagy a csomagoláson leírtak szerint. Hagyd még 5 percig lefedve állni.

2. Csirke és szósz: vágd a húst 3 cm-es darabokra, a póréhagymát karikákra, és mosd meg alaposan. Pirítsd a húst olajon két részletben, összesen 5–6 percig; szedd ki egy tányérra.

3. Ugyanabban a serpenyőben párold a póréhagymát 5 percig. Add hozzá a 240 ml vizet és a húst; lefedve főzd 10–12 percig. Keverd bele a mustárt és a tejfölt, és főzd még 2–3 percig. A hús belsejének el kell érnie a 74°C-ot. Rizzsel tálald.

Thermomix TM6
A rizs és a hús hagyományos módon készül. A szószhoz tedd a felvágott póréhagymát és az olajat a keverőedénybe: 5 perc/120°C/balra forgás/kíméletes keverés, a fröccsenésvédővel. Önts hozzá 240 ml vizet: 10 perc/100°C/balra forgás/kíméletes keverés. Add hozzá a mustárt és a tejfölt: 2 perc/90°C/balra forgás/kíméletes keverés. Öntsd a megsütött csirkére, és főzd együtt 2 percig.

Becslés / adag: 570 kcal · P 50 g · C 60 g · G 14 g.

UZSONNA

Joghurt almával és dióval

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g natúr joghurt; 400 g alma; 60 g dió.

1. Oszd el a joghurtot négy tálkába. Add hozzá a kockára vágott almát és az apróra vágott diót. Ha szeretnéd, szórd meg fahéjjal.

Becslés / adag: 310 kcal · P 14 g · C 26 g · G 17 g.

VACSORA

Csirkeleves tésztával

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–45 perc

Hozzávalók · 4 adag
500 g csirkemell; 250 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 100 g vöröshagyma; 15 g petrezselyem; 1500 ml víz; 100 g metélt tészta (száraz).

1. Tedd az egész húst hideg vízbe egy legalább 3 literes fazékba. Forrald fel, szedd le a habját, majd vedd lejjebb a lángot.

2. Add hozzá az egész hagymát, valamint a felvágott sárgarépát és zellert. Lassan gyöngyözve főzd 30–35 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak, és a hús belseje eléri a 74°C-ot.

3. Szedd ki a húst, vágd darabokra, és tedd vissza. Add hozzá a metéltet, és főzd a csomagoláson jelzett ideig, kb. 6–8 percig. Sózd, borsozd ízlés szerint. Szórd meg a petrezselyemmel.

Thermomix TM6
Ehhez a mennyiséghez fazekat használj: a hús, a zöldségek és a folyadék együtt meghaladják azt a térfogatot, amely egyetlen TM6-os adagban kényelmesen elfér.

Becslés / adag: 255 kcal · P 34 g · C 24 g · G 2 g.

Kedd, november 3.

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 túróval és paprikával

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
320 g rozskenyér; 400 g túró; 300 g kaliforniai paprika; 10 ml olívaolaj.

1. Keverd össze a túrót az olajjal és egy kevés sóval. Mosd meg a paprikát, és vágd csíkokra.

2. Kend a túrót a kenyérre, mellé tedd a paprikát, négy adagban.

Becslés / adag: 310 kcal · P 18 g · C 35 g · G 11 g.

EBÉD

Grillezett marhahús sült burgonyával és céklasalátával

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 50–60 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g marhabélszín; 1000 g burgonya; 600 g főtt cékla; 35 ml olívaolaj; 1 db citrom; 10 g petrezselyem.

1. Burgonya: vágd vastag szeletekre, és forgasd össze 20 ml olajjal, sóval és borssal. Süsd 200°C-on, alsó-felső sütéssel 40–50 percig; félidőben fordítsd meg.

2. Saláta: vágd kockákra a főtt céklát. Add hozzá az 5 ml olajat, és ízlés szerint citromlevet.

3. Hús: vágd a bélszínt 4 kb. 2,5 cm vastag steakre, töröld szárazra, és kend meg 10 ml olajjal. Jól felforrósított grillen süsd oldalanként kb. 3–5 percig, a vastagsághoz igazítva. Ellenőrizd, hogy a belseje elérje legalább a 63°C-ot, majd pihentesd 3 percig. Tálald a köretekkel és petrezselyemmel.

Becslés / adag: 605 kcal · P 44 g · C 61 g · G 19 g.

UZSONNA

Körte és mandula

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g körte; 80 g mandula.

1. Mosd meg a körtét, és vágd ki a magházát. Oszd el a körteszeleteket és a mandulát négy adagra.

Becslés / adag: 175 kcal · P 5 g · C 17 g · G 10 g.

VACSORA

Erdélyi húsgombócos csorba marha- és pulykahúsból

Előkészítés: 25 perc
Főzési idő: 35–40 perc

Hozzávalók · 4 adag
250 g darált marhahús; 250 g darált pulykahús; 50 g rizs (száraz); 1 db tojás; 150 g vöröshagyma; 250 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 150 g kaliforniai paprika; 100 g tejföl 20%; 1 db citrom; 10 g petrezselyem; 1500 ml víz.

1. Húsgombóc: keverd össze a kétféle darált húst a megmosott rizzsel, a tojással, 50 g apróra vágott hagymával, sóval és borssal. Formázz belőle 20 kis húsgombócot.

2. Csorba: tedd fel főni a vizet egy legalább 4 literes fazékban. Add hozzá a kockára vágott sárgarépát, zellert, paprikát és a maradék hagymát. Főzd 10 percig.

3. Tedd a húsgombócokat a lassan gyöngyöző lébe. Főzd 25–30 percig, amíg a rizs megpuhul, és a húsgombócok belseje eléri a 74°C-ot.

4. Keverd ki a tejfölt két merőkanál meleg lével. Zárd el a lángot, keverd bele a tejfölös keveréket, és ízlés szerint savanyítsd citrommal. Szórd meg petrezselyemmel; egy kevés szárított tárkonyt is tehetsz bele.

Thermomix TM6
A TM6 külön felaprítja a darabokra vágott zöldségeket: 4–5 mp/5-ös fokozat. A teljes mennyiséghez és a húsgombócokhoz fazekat használj; ne lépd túl a keverőedény 2,2 literes határát.

Becslés / adag: 365 kcal · P 31 g · C 20 g · G 18 g.

Szerda, november 4.

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 babkrémmel és sült hagymával

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 25–30 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g főtt, lecsepegtetett fehérbab; 250 g vöröshagyma; 25 ml olívaolaj; 1 db citrom; 5 g fokhagyma; 280 g rozskenyér; 60 ml víz.

1. Hagyma: vágd szeletekre, forgasd össze 15 ml olajjal, és süsd 190°C-on, alsó-felső sütéssel 25–30 percig, amíg megpuhul és enyhén megpirul.

2. Krém: pürésítsd a babot a fokhagymával, 10 ml olajjal, 2 evőkanál citromlével, sóval és a fokozatosan hozzáadott vízzel. Kenyéren tálald, a sült hagymával.

Thermomix TM6
Krém: tedd a babot, a fokhagymát, 10 ml olajat, a citromlevet, a sót és 30 ml vizet a keverőedénybe: 20 mp/5-ös fokozat. Kapard le a falát, ha kell, add hozzá a maradék vizet, és ismételd meg: 15 mp/5-ös fokozat. A hagymát külön süsd meg.

Becslés / adag: 370 kcal · P 18 g · C 53 g · G 9 g.

EBÉD

Sült karfiol csicseriborsóval és citromos tahiniszósszal

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 30–35 perc

Hozzávalók · 4 adag
1000 g karfiol; 800 g főtt, lecsepegtetett csicseriborsó; 30 ml olívaolaj; 60 g tahini; 1 db citrom; 5 g fokhagyma; 15 g petrezselyem; 80 ml víz.

1. Tepsi: szedd rózsáira a karfiolt, töröld szárazra a csicseriborsót, és forgasd össze őket az olajjal, sóval, borssal és egy kevés pirospaprikával. Oszd el két tepsiben, hogy ne legyenek zsúfoltan. Süsd 200°C-on, légkeveréssel 30–35 percig; félidőben cseréld meg a tepsiket, és forgasd át a hozzávalókat.

2. Szósz: keverd össze a tahinit a zúzott fokhagymával, 3 evőkanál citromlével és fokozatosan annyi vízzel, hogy folyós legyen. Öntsd a meleg karfiolra és csicseriborsóra; szórd meg petrezselyemmel.

Thermomix TM6
A szószt a keverőedényben is simára keverheted: 20 mp/4-es fokozat, majd kapard le a falát, és ismételd meg: 10 mp/4-es fokozat. A karfiol és a csicseriborsó a sütőben sül.

Becslés / adag: 490 kcal · P 26 g · C 44 g · G 23 g.

UZSONNA

Alma és dió

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g alma; 80 g dió.

1. Mosd meg az almát, vágd ki a magházát, és vágd szeletekre. Oszd el a gyümölcsöt és a diót négy adagra.

Becslés / adag: 215 kcal · P 4 g · C 17 g · G 15 g.

VACSORA

Paradicsomleves rizzsel

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 25–30 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g darabolt konzerv paradicsom; 100 g rizs (száraz); 120 g vöröshagyma; 150 g sárgarépa; 15 ml olívaolaj; 900 ml víz; 10 g petrezselyem.

1. Párold az apróra vágott hagymát és sárgarépát olajon 5 percig. Add hozzá a paradicsomot és a vizet; főzd 10 percig.

2. Add hozzá a megmosott rizst, és lassú tűzön főzd még 15 percig, vagy amíg megpuhul. Ha túlságosan besűrűsödik, pótold egy kevés forró vízzel. Sózd, borsozd ízlés szerint, és szórd meg petrezselyemmel.

Thermomix TM6
A teljes mennyiség meghaladja a keverőedény hasznos térfogatát. Használj fazekat; a TM6 felaprítja a hagymát és a sárgarépát: 5 mp/5-ös fokozat.

Becslés / adag: 180 kcal · P 4 g · C 32 g · G 4 g.

Csütörtök, november 5.

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 körtével és tökmaggal

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g natúr joghurt; 600 g körte; 60 g tökmag.

1. Oszd el a joghurtot négy tálkába. Add hozzá a felszeletelt körtét és a tökmagot.

Becslés / adag: 305 kcal · P 16 g · C 33 g · G 13 g.

EBÉD

Sütőben sült pisztráng sütőtökös-burgonyás pürével

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 30–35 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g pisztrángfilé; 600 g sütőtök; 600 g burgonya; 150 ml tej; 25 g vaj; 15 ml olívaolaj; 1 db citrom; 15 g kapor.

1. Püré: vágd kockákra a burgonyát és a sütőtököt. Főzd a burgonyát sós vízben 10 percig, add hozzá a sütőtököt, és főzd még 10–15 percig. Csepegtesd le nagyon alaposan. Törd össze a vajjal és a fokozatosan hozzáöntött meleg tejjel.

2. Hal: ellenőrizd, nincs-e szálka a filékben, tedd őket bőrös oldalukkal lefelé egy tepsibe, kend meg olajjal, és fűszerezd. Tegyél rájuk citromszeleteket. Süsd 190°C-on, alsó-felső sütéssel kb. 15–20 percig, amíg a legvastagabb részük eléri a 63°C-ot.

3. Tálald a pürével és az apróra vágott kaporral. A gyerekek adagjában még egyszer ellenőrizd, nincs-e szálka.

Thermomix TM6
Püré TM6-ban: önts 500 ml vizet a keverőedénybe, a kockára vágott burgonyát tedd a párolókosárba, a sütőtököt a Varoma edénybe. Főzd: 25–30 perc/Varoma/1-es fokozat; ellenőrizd, hogy megpuhultak-e. Ürítsd ki a keverőedényt, tedd bele a lecsepegtetett zöldségeket, a vajat és 100 ml meleg tejet: 15 mp/3-as fokozat. Ha kell, adj hozzá még tejet. A halat külön süsd meg.

Becslés / adag: 500 kcal · P 45 g · C 32 g · G 21 g.

UZSONNA

Szőlő és dió

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g szőlő; 80 g dió.

1. Mosd meg a szőlőt, és szedd le a szemeket a fürtről. Oszd el a gyümölcsöt és a diót négy adagra.

Becslés / adag: 235 kcal · P 4 g · C 24 g · G 14 g.

VACSORA

Kapros burgonyaleves

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 25–30 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g burgonya; 200 g sárgarépa; 120 g vöröshagyma; 100 g zellergumó; 15 ml olívaolaj; 20 g kapor; 1200 ml víz.

1. Párold az apróra vágott hagymát, sárgarépát és zellert olajon 5 percig. Add hozzá a kockára vágott burgonyát és a vizet.

2. Főzd 20–25 percig, amíg a burgonya megpuhul. Néhány darabot törj össze a fazékban, hogy a leves kissé besűrűsödjön. Sózd, borsozd ízlés szerint, és a láng elzárása után add hozzá a kaprot.

Thermomix TM6
A teljes mennyiséghez fazekat használj. A TM6 felaprítja a hagymát, a sárgarépát és a zellert: 5 mp/5-ös fokozat.

Becslés / adag: 205 kcal · P 4 g · C 38 g · G 4 g.

Péntek, november 6.

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, citrommal és olívaolajjal

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
320 g rozskenyér; 320 g avokádó (gyümölcshús); 1 db citrom; 20 ml olívaolaj.

1. Törd össze az avokádót citromlével, ízlés szerint sóval és borssal.

2. Kend a kenyérre, csepegtesd meg olívaolajjal, és oszd négy adagra.

Becslés / adag: 350 kcal · P 9 g · C 32 g · G 21 g.

EBÉD

Tészta párolt káposztával és gombával

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 30–35 perc

Hozzávalók · 4 adag
320 g tojás nélküli tészta (száraz); 800 g fehér káposzta; 400 g csiperkegomba; 150 g vöröshagyma; 35 ml olívaolaj.

1. Káposzta: vágd vékonyra a káposztát és a hagymát. Párold a hagymát 20 ml olajon 5 percig, add hozzá a káposztát és a sót. Közepes-alacsony lángon főzd 20–25 percig kevergetve; ha leragad, adj hozzá egy-egy evőkanál vizet.

2. Gomba: szeleteld fel, és egy másik serpenyőben pirítsd 15 ml olajon 8–10 percig, amíg elpárolog a leve.

3. Tészta: főzd ki a csomagoláson leírtak szerint. Tegyél félre 150 ml főzővizet, majd szűrd le. Keverd össze a tésztát a káposztával és a gombával; ha kell, adj hozzá egy keveset a félretett főzővízből. Őrölj rá frissen borsot.

Becslés / adag: 415 kcal · P 13 g · C 67 g · G 10 g.

UZSONNA

Sült birsalma fahéjjal

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–50 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g birsalma; 20 g cukor; 150 ml víz.

1. Vágd a birsalmát vastag szeletekre, és vágd ki a magházát. Tedd egy kis tálba, szórd meg a cukorral és a fahéjjal, és öntsd a vizet a gyümölcs mellé.

2. Fedd le, és süsd 190°C-on, alsó-felső sütéssel 30 percig. Vedd le a fedőt, és süsd még 10–20 percig, amíg megpuhul. Oszd négyfelé.

Becslés / adag: 65 kcal · P 1 g · C 16 g · G 0 g.

VACSORA

Sültfokhagyma-leves burgonyával, tejföl nélkül

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 45–50 perc

Hozzávalók · 4 adag
120 g fokhagyma; 600 g burgonya; 150 g vöröshagyma; 20 ml olívaolaj; 1100 ml víz.

1. Fokhagyma: tedd a megpucolt gerezdeket egy kis tálba 10 ml olajjal és a kimért vízből 2 evőkanálnyival. Fedd le, és süsd 180°C-on, alsó-felső sütéssel 35–40 percig, amíg nagyon puha lesz, de nem ég meg.

2. Leves: közben párold az apróra vágott hagymát a maradék olajon 5 percig. Add hozzá a kockára vágott burgonyát és a maradék vizet. Főzd 20–25 percig.

3. Add hozzá a sült fokhagymát és a tálban maradt folyadékot. Botmixerrel pürésítsd, sózd, borsozd ízlés szerint, és melegítsd még 2 percig. A fokhagyma mennyisége pucolás utáni súlyra vonatkozik.

Thermomix TM6
A fokhagymát külön süsd meg. A TM6-ban két egyenlő részletben dolgozz: hagyma 5 mp/5-ös fokozat, majd olaj 3 perc/120°C/1-es fokozat; burgonya és víz 25 perc/100°C/1-es fokozat. Add hozzá a sült fokhagyma felét. Hagyd kicsit hűlni, helyezd fel megfelelően a fedelet és a mérőpoharat, majd pürésítsd 30 mp-ig, a fokozatot lassan 4-esről 7-esre emelve. Forró folyadékhoz ne használd a Turbo funkciót.

Becslés / adag: 205 kcal · P 6 g · C 34 g · G 5 g.

Szombat, november 7.

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

Túrós-almás palacsinta

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 20 perc

Hozzávalók · 4 adag
400 g túró; 2 db tojás; 120 g búzaliszt; 100 ml tej; 300 g alma; 20 ml napraforgóolaj; 4 g sütőpor.

1. Reszeld le durvára az almát. Keverd össze a túrót a tojással és a tejjel; add hozzá a lisztet, a sütőport, az almát és egy kevés fahéjat. Pihentesd a tésztát 5 percig.

2. Hevíts fel egy tapadásmentes serpenyőt, és kend ki egy kevés olajjal. Kanállal formázz 12 kis palacsintát. Közepes-alacsony lángon süsd oldalanként 3–4 percig, részletekben, amíg megpirulnak, és a belsejük is jól megszilárdul. Fejenként hármat tálalj.

Thermomix TM6
Az almát külön reszeld le. A keverőedénybe: túró, tojás és tej 15 mp/4-es fokozat; add hozzá a lisztet és a sütőport, 10 mp/3-as fokozat. A spatulával keverd bele az almát. A hagyományos változat szerint serpenyőben süsd ki.

Becslés / adag: 340 kcal · P 17 g · C 35 g · G 15 g.

EBÉD

Kacsamell lilakáposztával és almával

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 40–50 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g bőrös kacsamell; 900 g lilakáposzta; 400 g alma; 150 g vöröshagyma; 15 ml olívaolaj; 30 ml almaecet; 150 ml víz.

1. Köret: vágd vékonyra a káposztát és a hagymát, az almát szeletekre. Egy tágas lábasban párold a hagymát olajon 5 percig. Add hozzá a káposztát, az ecetet, a vizet, sót és borsot. Fedd le, és alacsony lángon főzd 25 percig, időnként megkeverve. Add hozzá az almát, és főzd még 10–15 percig, amíg megpuhul.

2. Kacsa: töröld szárazra a mellet, és a bőrét vágd be sekélyen, a húst ne vágd meg. Fűszerezd. Tedd hideg serpenyőbe, bőrös oldalával lefelé, külön olaj nélkül. Közepes-alacsony lángon süsd 10–14 percig, amíg a zsír kisül, és a bőr megpirul; a felesleges zsírt öntsd le egy hőálló edénybe.

3. Fordítsd meg a húst, és süsd 2–3 percig, majd tedd át egy tepsibe, és süsd 180°C-on, alsó-felső sütéssel kb. 8–15 percig, a vastagságtól függően. Családi tálaláshoz ellenőrizd, hogy a hús belseje elérje a 74°C-ot. Szeletelés előtt pihentesd 5–10 percig.

4. Oszd el a húst és a köretet négy adagra. Az idők tájékoztató jellegűek; hogy kész-e, azt a hőmérő dönti el.

Thermomix TM6
A kacsa serpenyőben és sütőben készül. A köretet a TM6-ban két egyenlő részletben készítsd: hagyma 5 mp/5-ös fokozat; add hozzá az olajat, 3 perc/120°C/1-es fokozat. Tedd bele a felszeletelt káposztát, az ecetet és a vizet: 25 perc/100°C/balra forgás/kíméletes keverés. Add hozzá az almát: 10 perc/100°C/balra forgás/kíméletes keverés. Az időt a puhasághoz igazítsd. Ha mindent egyszerre szeretnél tálalni, praktikusabb a lábasos változat.

Becslés / adag: 415 kcal · P 40 g · C 23 g · G 18 g.

UZSONNA

Natúr kefir

Előkészítés: 2 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 ml natúr kefir.

1. Óvatosan rázd fel a kefirt, és oszd el négy pohárba, 200 ml-t mindegyikbe.

Becslés / adag: 115 kcal · P 7 g · C 7 g · G 7 g.

VACSORA

Tiszta csirkeleves gyökérzöldségekkel

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–45 perc

Hozzávalók · 4 adag
500 g csirkemell; 250 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 100 g vöröshagyma; 15 g petrezselyem; 1500 ml víz.

1. Tedd az egész húst hideg vízbe egy legalább 3 literes fazékba. Forrald fel, szedd le a habját, majd vedd lejjebb a lángot.

2. Add hozzá az egész hagymát, valamint a felvágott sárgarépát és zellert. Lassan gyöngyözve főzd 30–35 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak, és a hús belseje eléri a 74°C-ot.

3. Szedd ki a húst, vágd darabokra, és tedd vissza. Sózd, borsozd ízlés szerint. Szórd meg a petrezselyemmel.

Thermomix TM6
Ehhez a mennyiséghez fazekat használj: a hús, a zöldségek és a folyadék együtt meghaladják azt a térfogatot, amely egyetlen TM6-os adagban kényelmesen elfér.

Becslés / adag: 170 kcal · P 31 g · C 7 g · G 2 g.

Vasárnap, november 8.

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

Főtt tojás rozskenyérrel és telemea sajttal

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 7–10 perc

Hozzávalók · 4 adag
8 db tojás; 240 g rozskenyér; 120 g telemea (sós fehér sajt).

1. Óvatosan tedd a tojásokat enyhén gyöngyöző vízbe. Főzd 7 percig, ha krémes sárgáját szeretnél, vagy 10 percig keményre; a gyerekeknek keményre főzve tálald.

2. Röviden hűtsd le hideg vízben, pucold meg, és fejenként két tojást tálalj kenyérrel és telemeával.

Becslés / adag: 335 kcal · P 23 g · C 23 g · G 17 g.

EBÉD

Gombás pulykatekercs puliszkával

Előkészítés: 30 perc
Főzési idő: 60–75 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g pulykamell; 400 g csiperkegomba; 150 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 25 ml olívaolaj; 15 g petrezselyem; 240 g kukoricaliszt; 1100 ml víz.

1. Töltelék: vágd apróra a hagymát és a gombát. Párold a hagymát 15 ml olajon 5 percig, add hozzá a gombát, és főzd 10 percig, amíg a leve teljesen elfő. Tedd bele a fokhagymát, és főzd még 1 percig. Zárd el a lángot, add hozzá a petrezselymet, és hagyd kihűlni.

2. Tekercs: nyisd ki a pulykamellet minél egyenletesebb lappá, két sütőpapír között óvatosan klopfold ki, és fűszerezd. Kend rá a tölteléket, a széleit hagyd szabadon. Tekerd fel, és kösd át konyhai zsineggel.

3. Kend meg 10 ml olajjal, tedd egy tepsibe 100 ml vízzel, és süsd 180°C-on, alsó-felső sütéssel kb. 45–60 percig. Ellenőrizd, hogy a tekercs közepe, a töltelékkel együtt, elérje a 74°C-ot. Pihentesd 10 percig, vedd le a zsineget, és szeleteld fel.

4. Puliszka: forralj fel 1 liter vizet sóval, és keverés közben szórd bele a kukoricalisztet. Alacsony lángon, gyakran kevergetve főzd 15–20 percig, vagy a csomagoláson leírtak szerint.

Thermomix TM6
A töltelék és a hús hagyományos módon készül. Puliszka TM6-ban: melegíts fel 1 liter sós vizet, kb. 8–10 perc/100°C/1-es fokozat. Fokozatosan add hozzá a kukoricalisztet, majd 20 perc/100°C/2-es fokozat, a mérőpohár helyett a fedélre helyezett párolókosárral. Nézd meg, mennyi főzési időt igényel a kukoricaliszt, és ha kell, hosszabbítsd meg.

Becslés / adag: 505 kcal · P 56 g · C 44 g · G 10 g.

UZSONNA

Kis almás-diós galette

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 35–40 perc

Hozzávalók · 4 adag
120 g búzaliszt; 60 g vaj; 35 ml víz; 400 g alma; 30 g dió; 25 g cukor.

1. Tészta: morzsold el a lisztet a hideg, kockára vágott vajjal. Add hozzá a hideg vizet, gyorsan gyúrd össze a tésztát, és hűtsd 30 percig; a hűtési idő hozzáadódik az előkészítési időhöz.

2. Töltelék: vágd vékony szeletekre az almát. Nyújtsd ki a tésztát sütőpapíron 25 cm-es korongra. Szórd meg az aprított dióval, tedd rá az almát és a cukrot, a szélén hagyj 3 cm-t szabadon. Szórd meg fahéjjal.

3. Hajtsd a tészta szélét a gyümölcsre, és süsd 190°C-on, alsó-felső sütéssel 35–40 percig, amíg a tészta megpirul. Hagyd hűlni 15 percig, és vágd négyfelé.

Thermomix TM6
Tészta TM6-ban: a liszt és a hideg vaj 10 mp/6-os fokozat; add hozzá a vizet, 10 mp/4-es fokozat. Gyűjtsd össze a tésztát további gyúrás nélkül. A hűtést, a töltést és a sütést a hagyományos módon folytasd.

Becslés / adag: 345 kcal · P 5 g · C 40 g · G 18 g.

VACSORA

Citromos-petrezselymes csirkeleves

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–45 perc

Hozzávalók · 4 adag
500 g csirkemell; 250 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 100 g vöröshagyma; 15 g petrezselyem; 1500 ml víz; 1 db citrom.

1. Tedd az egész húst hideg vízbe egy legalább 3 literes fazékba. Forrald fel, szedd le a habját, majd vedd lejjebb a lángot.

2. Add hozzá az egész hagymát, valamint a felvágott sárgarépát és zellert. Lassan gyöngyözve főzd 30–35 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak, és a hús belseje eléri a 74°C-ot.

3. Szedd ki a húst, vágd darabokra, és tedd vissza. Sózd, borsozd ízlés szerint. Fokozatosan add hozzá a citromlevet, ízlés szerint. Szórd meg a petrezselyemmel.

Thermomix TM6
Ehhez a mennyiséghez fazekat használj: a hús, a zöldségek és a folyadék együtt meghaladják azt a térfogatot, amely egyetlen TM6-os adagban kényelmesen elfér.

Becslés / adag: 170 kcal · P 31 g · C 8 g · G 2 g.