După gust

2026. október 26. – november 1. · Menü 4 személyre

Nap	Reggeli	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő, október 26.	Rozskenyér túróval és paprikával	Pulyka friss káposztával és kaporral	Joghurt körtével és fahéjjal	Csirkeleves daragaluskával
Kedd, október 27.	Rántotta póréhagymával és rozskenyérrel	Serpenyős marhahús gombával és rizzsel	Alma és dió	Radóci csorba (tejfölös-fokhagymás csirkecsorba)
Szerda, október 28.	Rozskenyér avokádóval, citrommal és olívaolajjal	Krémes árpa gombával és póréhagymával, tejföl nélkül	Körte és mandula	Fehérbableves zellerrel és sárgarépával
Csütörtök, október 29.	Joghurt sült almával és dióval	Sütőben sült lazac céklával és sárgarépával	Szőlő és dió	Paradicsomleves metélt tésztával
Péntek, október 30.	Citromos fehérbabkrém rozskenyéren	Lencsével, gombával és dióval töltött sütőtök	Sült alma fahéjjal	Póréhagymaleves burgonyával
Szombat, október 31.	Serpenyős bundás kenyér körtével	Sertésszűz almaszósszal és zellerpürével	Natúr kefir	Pulykacsorba gyökérzöldségekkel és citrommal
Vasárnap, november 1.	Sütőben sült tojás spenóttal és telemea sajttal	Egészben sült csirke birsalmával és hagymával	Sütőtökös-csokoládés kevert sütemény	Tiszta marhahúsleves zöldségekkel

A receptek a 2–8. oldalon következnek.

Hétfő, október 26.

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.

EBÉD

Pulyka friss káposztával és kaporral

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 45–55 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g kicsontozott pulykacomb; 1200 g fehér káposzta; 150 g vöröshagyma; 200 g sárgarépa; 300 g darabolt konzerv paradicsom; 25 ml olívaolaj; 20 g kapor; 300 ml víz.

1. Vágd a húst 2 cm-es kockákra, a hagymát apróra, a sárgarépát karikákra, a káposztát csíkokra. Fűszerezd sóval és borssal.

2. Hevítsd fel az olajat egy tágas lábasban. Pirítsd a húst két részletben, összesen 6–8 percig. Add hozzá a hagymát és a sárgarépát; főzd 5 percig.

3. Add hozzá a káposztát két részletben, és kevergesd, amíg összeesik. Tedd bele a paradicsomot és a vizet, fedd le, és lassú tűzön főzd 30–40 percig, amíg a hús teljesen átfő, és a káposzta megpuhul. Ha kell, pótold egy kevés vízzel.

4. Ha a szósz túl híg, vedd le pár percre a fedőt. Add hozzá az apróra vágott kaprot, és ízesítsd ízlés szerint.

Thermomix TM6
A TM6 segít a zöldségek előkészítésében; az étel lábasban fő. Tedd a darabokra vágott hagymát és sárgarépát a keverőedénybe: 5 másodperc / 5-ös fokozat. A 2. lépésnél tedd át a lábasba. A káposztát kézzel vágd fel, és kövesd a hagyományos változatot.

UZSONNA

Joghurt körtével és fahéjjal

Előkészítés: 5 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g natúr joghurt; 400 g körte.

1. Mosd meg a körtét, vágd ki a magházát, és vágd kockákra.

2. Oszd el a joghurtot és a körtét négy tálkába. Ízlés szerint szórd meg fahéjjal.

VACSORA

Csirkeleves daragaluskával

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 85–95 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g csontos csirke levesnek; 300 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 120 g vöröshagyma; 2 db tojás; 110 g búzadara; 10 g petrezselyem; 2300 ml víz.

1. Tedd a csirkét hideg vízbe, és lassan forrald fel. Szedd le a habját. Add hozzá a nagyobb darabokra vágott zöldségeket és egy kevés sót; lassú tűzön főzd 60–70 percig, amíg a hús megfő.

2. Szedd ki a húst és a zöldségeket. Szűrd le a levest, fejtsd le a húst a csontokról, és szeleteld fel a sárgarépát.

3. Verj fel két közepes tojást (kb. 100 g héj nélkül). Keverd bele a búzadarát és egy csipet sót; hagyd állni 10 percig. A massza legyen puha, de a kanálon tartsa meg a formáját.

4. Először főzz ki egy kis próbagaluskát; ha szétesik, adj hozzá még egy kevés darát, és hagyd ismét állni 5 percig. Benedvesített teáskanállal formázz kis galuskákat, és alacsony lángon főzd őket 12–15 percig. Hagyd 5 percig lefedve, majd ellenőrizd, hogy a közepük is átfőtt-e.

5. Tedd vissza a húst és a sárgarépát, melegítsd át, és szórd meg petrezselyemmel. Oszd négy adagra.

Kedd, október 27.

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

Rántotta póréhagymával és rozskenyérrel

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 10 perc

Hozzávalók · 4 adag
8 db tojás; 200 g póréhagyma; 15 ml olívaolaj; 320 g rozskenyér.

1. Mosd meg alaposan a póréhagymát, és vágd vékonyra. Párold olajon, alacsony lángon 5–6 percig.

2. Verd fel a tojásokat sóval és borssal. Öntsd a póréhagymára, és lassan kevergetve süsd 3–4 percig, amíg megszilárdul. Tálald a négy adagra osztott kenyérrel.

EBÉD

Serpenyős marhahús gombával és rizzsel

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 25 perc

Hozzávalók · 4 adag
650 g marhabélszín vagy rostélyos; 500 g csiperkegomba; 150 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 280 g rizs (száraz); 30 ml olívaolaj; 15 g dijoni mustár; 150 ml víz.

1. Gyors sütéshez való bélszínt vagy rostélyost használj. Vágd a húst vékony csíkokra, a rostokra merőlegesen. Szeleteld fel a gombát és a hagymát.

2. A rizst külön főzd ki vízben, a csomagoláson leírtak szerint. A rizshez szükséges víz mennyisége a fajtától függ, és nincs benne a szószhoz szánt 150 ml-ben.

3. Hevítsd fel az olaj felét egy nagy serpenyőben. Pirítsd a húst 2–3 részletben, részletenként 2–3 percig, majd szedd ki egy tányérra.

4. Öntsd hozzá a maradék olajat, és tedd bele a gombát; süsd 7–8 percig. Add hozzá a hagymát, süsd 4 percig, majd az apróra vágott fokhagymával még 30 másodpercig.

5. Add hozzá a vizet és a mustárt, kaparj fel a lepirult részeket, és forrald 2 percig. Tedd vissza a húst a kiengedett levével együtt, melegítsd 1–2 percig, és sózd, borsozd ízlés szerint. Rizzsel tálald.

Thermomix TM6
A húst és a gombát serpenyőben süsd meg, a hagyományos lépések szerint. A rizshez használd a Rizsfőzés üzemmódot és a készülék által a választott rizsfajtához ajánlott vízmennyiséget; tartsd be a keverőedény töltési határait.

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.

VACSORA

Radóci csorba (tejfölös-fokhagymás csirkecsorba)

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 65–75 perc

Hozzávalók · 4 adag
600 g csirkemell; 300 g sárgarépa; 150 g zellergumó; 120 g vöröshagyma; 200 g tejföl 20%; 2 db tojás; 25 g fokhagyma; 1 db citrom; 10 g petrezselyem; 2000 ml víz.

1. Tedd a húst hideg vízbe. Forrald fel, szedd le a habját, és add hozzá a nagyobb darabokra vágott zöldségeket és a sót. Lassú tűzön főzd 45–55 percig, amíg a hús és a zöldségek megfőnek.

2. Szedd ki a húst és a zöldségeket; szűrd le a levet. Tépd csíkokra a húst, vágd kockákra a sárgarépát és a zellert, és tedd vissza őket a fazékba.

3. Válaszd szét a tojásokat; a sárgáját használd, a fehérjét tedd el egy másik ételhez. Keverd ki a tojássárgákat a tejföllel. Folyamatos keverés mellett add hozzá fokozatosan 3–4 merőkanál forró levet.

4. Öntsd a keveréket a fazékba, nagyon alacsony lángon. Kevergetve melegítsd legalább 71°C-ig, erős forralás nélkül, hogy a tojássárgája megfőjön, de a tejföl ne csapódjon ki.

5. Add hozzá a zúzott fokhagymát, és ízlés szerint citromlevet. Szórd meg petrezselyemmel, és tálald.

Szerda, október 28.

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.

EBÉD

Krémes árpa gombával és póréhagymával, tejföl nélkül

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–50 perc

Hozzávalók · 4 adag
320 g gyöngyárpa (száraz); 500 g csiperkegomba; 250 g póréhagyma; 100 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 30 ml olívaolaj; 15 g petrezselyem; 1200 ml víz.

1. Öblítsd át az árpát. Szeleteld fel a gombát és a póréhagymát, vágd apróra a hagymát és a fokhagymát. A vizet külön melegítsd fel.

2. Pirítsd a gombát az olaj felén 7–8 percig, majd szedd ki. Ugyanabban a lábasban párold a hagymát és a póréhagymát a maradék olajon 5 percig; add hozzá a fokhagymát és az árpát.

3. Önts hozzá 800 ml forró vizet, és sózd meg. Lassú tűzön főzd 30–40 percig, időnként megkeverve, és ahogy beissza, adj hozzá a maradék vízből. Figyeld a csomagoláson jelzett időt is: a szemek legyenek puhák, de kicsit még roppanjanak.

4. Az utolsó 5 percben add hozzá a gombát. Az étel maradjon kissé folyós; ha kell, adj hozzá még meleg vizet. Szórd meg petrezselyemmel és borssal.

Thermomix TM6
Ennél a mennyiségnél az árpát lábasban főzd meg, a gombát pedig serpenyőben pirítsd meg. A TM6 felaprítja a hagymát és a fokhagymát: 5 másodperc / 5-ös fokozat. Tedd át a lábasba, és folytasd a hagyományos lépésekkel.

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.

VACSORA

Fehérbableves zellerrel és sárgarépával

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g főtt, lecsepegtetett fehérbab; 300 g sárgarépa; 200 g zellergumó; 150 g vöröshagyma; 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 1500 ml víz.

1. A hagymát vágd apróra, a sárgarépát és a zellert kockákra. Párold őket olajon 5 percig; ha leragadnak, adj hozzá egy kevés vizet.

2. Add hozzá a vizet és egy babérlevelet. Főzd 15–20 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.

3. Add hozzá az átöblített, lecsepegtetett babot; főzd még 5 percig. Vedd ki a babérlevelet, sózd, borsozd ízlés szerint, és szórd meg petrezselyemmel.

Csütörtök, október 29.

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 sült almával és dióval

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 25 perc

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

1. Vágd a magházától megtisztított almát kockákra, és tedd egy tálba 2 evőkanál vízzel és fahéjjal. Süsd 180°C-on 20–25 percig.

2. Hagyd langyosra hűlni az almát. Oszd el a joghurton, és szórd meg a dióval.

EBÉD

Sütőben sült lazac céklával és sárgarépával

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 40–45 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g lazacfilé; 600 g cékla; 500 g sárgarépa; 25 ml olívaolaj; 200 g natúr joghurt; 15 g friss torma; 1 db citrom.

1. Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra. Vágd a céklát 1,5 cm-es kockákra, a sárgarépát vékony hasábokra. Forgasd össze olajjal, sóval és borssal; terítsd el egy rétegben egy nagy tepsiben.

2. Süsd a zöldségeket 25–30 percig, félidőben átkeverve. Mielőtt a halat hozzáadod, már majdnem puhák legyenek.

3. Ellenőrizd, nincs-e szálka a filében, és vágd négyfelé. Tedd a tepsibe, és süsd még 12–15 percig, a vastagságtól függően, amíg a hal belseje eléri a 63°C-ot.

4. Reszeld le finomra a tormát, és keverd össze a joghurttal, ízlés szerint citromlével. A szószt külön tálald, a hal és a zöldségek mellé.

Thermomix TM6
A lazac és a zöldségek a sütőben készülnek. Tedd a darabokra vágott tormát a keverőedénybe: 5 másodperc / 7-es fokozat. Kapard le a spatulával; add hozzá a joghurtot és a citromlevet, majd keverd össze: 10 másodperc / 3-as fokozat.

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.

VACSORA

Paradicsomleves metélt tésztával

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók · 4 adag
800 g paradicsompasszáta; 150 g sárgarépa; 100 g vöröshagyma; 100 g metélt tészta (száraz); 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 1000 ml víz.

1. Vágd apróra a hagymát, és reszeld le a sárgarépát. Párold őket olajon 5 percig.

2. Add hozzá a paradicsomot és a vizet; főzd 15 percig, majd sózd, borsozd ízlés szerint.

3. Add hozzá a metéltet, és főzd a csomagoláson jelzett ideig, általában 5–8 percig. Szórd meg petrezselyemmel. Ha a levest előre készíted el, a metéltet külön főzd ki, és tálaláskor add hozzá.

Péntek, október 30.

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

Citromos fehérbabkrém rozskenyéren

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 0 perc

Hozzávalók · 4 adag
500 g főtt, lecsepegtetett fehérbab; 320 g rozskenyér; 20 ml olívaolaj; 1 db citrom; 5 g fokhagyma; 150 g kaliforniai paprika.

1. Öblítsd át és csepegtesd le a babot. Pürésítsd az olajjal, a fokhagymával és ízlés szerint citromlével. Adj hozzá 1–3 evőkanál vizet, hogy kenhető legyen; sózd, borsozd ízlés szerint.

2. Kend a kenyérre, és tálald a felszeletelt paprikával.

Thermomix TM6
Tedd a babot, az olajat, a fokhagymát és a citromlevet a keverőedénybe: 20 másodperc / 5-ös fokozat. Kapard le a spatulával, ha kell, adj hozzá egy kevés vizet, és ismételd meg: 10 másodperc / 5-ös fokozat.

EBÉD

Lencsével, gombával és dióval töltött sütőtök

Előkészítés: 25 perc
Főzési idő: 55–65 perc

Hozzávalók · 4 adag
1600 g sütőtök héjjal, mag nélkül; 240 g zöldlencse (száraz); 400 g csiperkegomba; 150 g vöröshagyma; 10 g fokhagyma; 80 g dió; 30 ml olívaolaj; 200 g darabolt konzerv paradicsom; 10 g petrezselyem.

1. Vágj félbe két kis sütőtököt, és kaparj ki belőlük a magokat; magozás után kb. 1,6 kg-ra van szükséged. Kend meg az olaj felével, és sózd meg. Vágott felükkel felfelé süsd 190°C-on 35–45 percig, amíg a villa könnyen belecsúszik a húsukba.

2. Közben főzd meg a lencsét vízben a csomagoláson leírtak szerint, kb. 25–30 percig. Csepegtesd le jól.

3. Párold az apróra vágott hagymát a maradék olajon 5 percig. Add hozzá az apróra vágott gombát, és főzd 8–10 percig, majd a fokhagymával és a paradicsommal még 5 percig.

4. Keverd össze a lencsét, a gombát, az aprított diót és a petrezselymet. Ízesítsd sóval, borssal és kakukkfűvel. Töltsd meg a négy tökfelet, és süsd még 15–20 percig. A tök húsát és a tölteléket tálald; a héját nem kell megenni.

Thermomix TM6
A sütőtök a sütőben sül, a lencsét külön főzd meg, a gombát pedig serpenyőben pirítsd meg. Aprítsd fel a diót: 3 másodperc / 5-ös fokozat, és szedd ki. Aprítsd fel a hagymát és a fokhagymát: 5 másodperc / 5-ös fokozat; tedd át a serpenyőbe, és kövesd a hagyományos változatot.

UZSONNA

Sült alma fahéjjal

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 25–30 perc

Hozzávalók · 4 adag
720 g alma.

1. Vágd ki az alma magházát, és tedd az almákat egy kis tálba. Szórd meg fahéjjal, és önts a tálba 3 evőkanál vizet.

2. Süsd 180°C-on 25–30 percig, amíg megpuhulnak. Oszd négy adagra.

VACSORA

Póréhagymaleves burgonyával

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 30 perc

Hozzávalók · 4 adag
450 g póréhagyma; 600 g burgonya; 150 g sárgarépa; 20 ml olívaolaj; 10 g petrezselyem; 1600 ml víz.

1. Mosd meg alaposan a póréhagymát a levelei között is, és vágd karikákra. Vágd kockákra a burgonyát és a sárgarépát.

2. Párold a póréhagymát és a sárgarépát olajon 5 percig. Add hozzá a vizet és a burgonyát; főzd 20–25 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.

3. Sózd, borsozd ízlés szerint, és szórd meg petrezselyemmel. A levest darabos zöldségekkel tálald.

Szombat, október 31.

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

Serpenyős bundás kenyér körtével

Előkészítés: 15 perc
Főzési idő: 15 perc

Hozzávalók · 4 adag
320 g rozskenyér; 4 db tojás; 200 ml tej; 500 g körte; 30 g vaj.

1. Vágd szeletekre a körtét, és a vaj felén, közepes lángon párold 5–7 percig. Szórd meg fahéjjal, és szedd ki.

2. Verd fel a tojásokat a tejjel. A kenyérszeleteket mindkét oldalukon röviden mártsd bele.

3. A maradék vajon süsd meg a kenyeret oldalanként 2–3 percig, részletekben, amíg a tojás teljesen átsül. Oszd négyfelé, és tálald a körtével.

EBÉD

Sertésszűz almaszósszal és zellerpürével

Előkészítés: 25 perc
Főzési idő: 40 perc

Hozzávalók · 4 adag
750 g sertésszűzpecsenye; 400 g alma; 100 g vöröshagyma; 600 g zellergumó; 400 g burgonya; 150 ml tej; 30 g vaj; 15 ml olívaolaj; 150 ml víz.

1. Melegítsd elő a sütőt 190°C-ra. Tisztítsd meg a szűzpecsenyét a hártyáktól, és fűszerezd sóval, borssal és kakukkfűvel. Egy sütőbe tehető serpenyőben pirítsd meg olajon minden oldalát, 5–6 percig.

2. Tedd a serpenyőt a sütőbe 15–20 percre, amíg a hús belseje eléri a 63°C-ot. Szeletelés előtt pihentesd a húst legalább 3 percig; az idő a vastagságtól függ.

3. Közben főzd a kockára vágott zellert és burgonyát sós vízben 20–25 percig. Csepegtesd le jól, és törd pürére a meleg tejjel és a vaj felével.

4. A szószhoz párold az apróra vágott hagymát a maradék vajon 4 percig. Add hozzá a magházától megtisztított, kockára vágott almát és a 150 ml vizet; lefedve főzd 12–15 percig. Pürésítsd, és sózd, borsozd ízlés szerint.

5. A felszeletelt húst pürével és szósszal tálald. A húsból kifolyt levet ne öntsd ki, keverd a szószhoz.

Thermomix TM6
A húst és a szószt a hagyományos változat szerint készítsd el. Főzd meg a zellert és a burgonyát fazékban, csepegtesd le, majd tedd a keverőedénybe a meleg tejjel és 15 g vajjal. Keverd össze: 15–20 másodperc / 3-as fokozat, közben figyeld az állagát; kerüld a hosszú turmixolást.

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.

VACSORA

Pulykacsorba gyökérzöldségekkel és citrommal

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 60–70 perc

Hozzávalók · 4 adag
500 g kicsontozott pulykacomb; 300 g sárgarépa; 200 g zellergumó; 150 g vöröshagyma; 150 g kaliforniai paprika; 20 ml olívaolaj; 1 db citrom; 10 g lestyán; 2000 ml víz.

1. Vágd a húst kis kockákra, a zöldségeket apró kockákra. Párold a hagymát, a sárgarépát és a zellert olajon 5 percig.

2. Add hozzá a húst és a vizet, forrald fel, és szedd le a habját. Lassú tűzön főzd 45–55 percig, amíg a hús átfő és megpuhul.

3. Az utolsó 15 percben add hozzá a paprikát. Ízlés szerint savanyítsd citrommal, sózd, és szórd meg lestyánnal.

Vasárnap, november 1.

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

Sütőben sült tojás spenóttal és telemea sajttal

Előkészítés: 10 perc
Főzési idő: 20 perc

Hozzávalók · 4 adag
8 db tojás; 300 g spenót; 120 g telemea (sós fehér sajt); 10 ml olívaolaj; 240 g rozskenyér.

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. A megmosott spenótot egy serpenyőben fonnyaszd meg olajon 3–4 perc alatt; a felesleges levet öntsd le.

2. Oszd el a spenótot és a telemeát négy kis hőálló tálba. Üss mindegyikbe két tojást, és borsozd meg.

3. Süsd 12–16 percig, amíg a tojásfehérje és a sárgája is megszilárdul. Rozskenyérrel tálald.

EBÉD

Egészben sült csirke birsalmával és hagymával

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 90–110 perc

Hozzávalók · 4 adag
1800 g egész csirke, konyhakész; 700 g birsalma; 300 g vöröshagyma; 20 g fokhagyma; 25 ml olívaolaj; 200 ml víz.

1. Melegítsd elő a sütőt 190°C-ra. Töröld szárazra a csirkét konyhai papírtörlővel. Keverd össze az olajat a zúzott fokhagymával, sóval, borssal és kakukkfűvel; kend be vele a csirkét minden oldalról.

2. Mosd meg a birsalmát, dörzsöld le a pihéjét, vágd ki a magházát, majd vágd vastag szeletekre. Vágd negyedekre a hagymát. Tedd őket a tepsibe a vízzel, és fektesd rájuk a csirkét.

3. Süsd 90–110 percig, a sütőtől és a csirke méretétől függően. Ha túl gyorsan pirul, takard le lazán sütőpapírral és fóliával. Ha a tepsiben elpárolog a víz, pótold.

4. Ellenőrizd, hogy a comb és a mell legvastagabb részén legalább 74°C legyen, a csontot ne érintsd. Adagolás előtt pihentesd 10 percig. Tálald a birsalmával, a hagymával és a tepsiben maradt pecsenyelével.

Thermomix TM6
A csirke a sütőben sül. Aprítsd fel a fokhagymát: 3 másodperc / 7-es fokozat, kapard le a spatulával, add hozzá az olajat és a fűszereket, és keverd össze: 10 másodperc / 3-as fokozat. Kövesd a hagyományos lépéseket.

UZSONNA

Sütőtökös-csokoládés kevert sütemény

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 40–45 perc

Hozzávalók · 4 adag
120 g sült sütőtökpüré; 1 db tojás; 60 g búzaliszt; 25 g cukor; 20 ml napraforgóolaj; 25 g étcsokoládé; 3 g sütőpor.

1. Négy adaghoz használj egy kb. 15 × 8 cm-es kis téglalap alakú sütőformát. Melegítsd elő a sütőt 175°C-ra. A püré legyen hideg és sűrű; ha nyers sütőtökből indulsz, külön süsd puhára, és pürésítsd.

2. Verd fel a tojást a cukorral, add hozzá a pürét és az olajat. Keverd bele a sütőporral és egy kevés fahéjjal elkevert lisztet, majd az apróra vágott csokoládét.

3. Öntsd a kibélelt formába, és süsd 40–45 percig. Fogpiszkálóval ellenőrizd a tésztát, a csokoládédarabokat elkerülve; nyers tészta nélkül kell kijönnie. Hagyd kihűlni, és vágd négy szeletre.

Thermomix TM6
Tedd a tojást, a cukrot, a hideg pürét és az olajat a keverőedénybe: 20 másodperc / 4-es fokozat. Add hozzá a lisztet, a sütőport és a fahéjat: 10 másodperc / 3-as fokozat. A spatulával keverd bele a csokoládét, és a hagyományos lépések szerint süsd meg.

VACSORA

Tiszta marhahúsleves zöldségekkel

Előkészítés: 20 perc
Főzési idő: 150–180 perc

Hozzávalók · 4 adag
700 g csontos marhahús főzéshez; 300 g sárgarépa; 200 g zellergumó; 150 g vöröshagyma; 10 g petrezselyem; 2500 ml víz.

1. Tedd a levesnek való marhahúst hideg vízbe, és nagyon lassan forrald fel. Szedd le a habját; alacsony lángon, erős forralás nélkül főzd 90–120 percig.

2. Add hozzá a megtisztított, nagyobb darabokra vágott zöldségeket és egy kevés sót. Főzd tovább 45–60 percig, amíg a hús megpuhul. Ha túlságosan elfő, pótold forró vízzel.

3. Szedd ki a húst és a zöldségeket. Szűrd át a levest sűrű szűrőn, fejtsd le a húst a csontról, és szeleteld fel a sárgarépát és a zellert.

4. Tedd vissza a húst és a zöldségeket, melegítsd át, és szórd meg petrezselyemmel. Oszd négy adagra.