

TÖLTÖTT PAPRIKA

Hozzávalók:

20 dkg zöldpaprika (2–4 db), 20 dkg csirkehús, 2 dkg búzacsíra, 1 tojásfehérje, 5 dkg paradicsompüré, 1 kávéskanál napraforgó olaj, 2 dkg liszt, 1 zellerlevél, 1 petrezselyemlevél, kevés só.

Elkészítés:

A paprikát magházától, ereitől megtisztítjuk. A húst megdaráljuk, a tojásfehérjével és a búzacsírával, esetleg kevés sóval összekeverjük. A paradicsompürét 3 dl vízzel, petrezselyemmel, zellerrel felforraljuk, kissé sózhatjuk. A darált hússal töltött paprikákat a fenti lében megfőzzük.

A lisztet világos zsemlyeszínűre megpirítjuk, hozzáadjuk az olajat, 1–2 kanál hideg vízzel simára keverjük és a paradicsomhoz öntve 10 percig főzzük.

Izeshetjük mesterséges édesítőszerrel, kevés cukorral, 1–2 kanál joghurttal.

Energiatartalom: 295 kcal, 1238 kJ.
Fehérje: 26 g. Zsír: 12 g.
Szénhidrát: 16 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

HALPÁSTÉTOM

Hozzávalók:

10 dkg makréla, 1 db keményre főtt tojásfehérje, 1/2 pohár kefir, 1 evőkanál búzakorpa, 1 evőkanál búzacsíra, 1/2 fej saláta, 2 vékony karika paradicsom, citromlé.

Elkészítés:

A halat az olajból kiszedjük, összekeverjük kefirrel, búzakorpával, búzacsírával.

A levelekre szedett fejes salátát citromlével meglocsoljuk a halpástétomot rátálaljuk.

Paradicsomkarikákkal és apróra vágott tojásfehérjével díszítjük.

Energiatartalom: 161 kcal, 778 kJ.
Fehérje: 12 g. Zsír: 33 g.
Szénhidrát: 3 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

MAKRÉLA KROKETTE SÁRGARÉPA-SALATAVAL

Hozzávalók:

20 dkg makréla konzerv, 1 evőkanál szójaliszt, 2 tojásfehérje, 20 dkg sárgarépa, 1 db citrom, 5 dkg alma, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A halat az olajból kiszedjük, lecsöpögtetjük. A szóját 2 evőkanál vízben 10 percig áztatjuk. Összekeverjük a halat, a szóját, a tojásfehérjét, ha túl lágy, keverhetünk hozzá kevés búzakupát.

Vizes kézzel két hengert formálunk belőle, s vékonyan kiolajozott teflon serpenyőben vagy rostsütőn pirosra sütjük.

A megtisztított, tormareszelőn lereszelt sárgarépát összekeverjük a reszelt almával, csöppet megsózzuk, citromlével, kávéskanálnyi mézzel ízesítve tálaljuk.

Energiatartalom: 332 kcal, 1598 kJ.
Fehérje: 26 g. Zsír: 35 g.
Szénhidrát: 9 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

BURGONYÁS PARAJKROKETTE

Hozzávalók:

30 dkg burgonya, 30 dkg paraj, 1 tojásfehérje, 2 evőkanál búzacsíra, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó, 1 evőkanál szója.

Elkészítés:

A szóját 2 evőkanál vízzel összekeverjük.

A megtisztított, kis kockákra vágott burgonyát hideg vízben kezdjük főzni és félig megfőzzük. Hozzáadjuk a félig főtt burgonyához a parajt és puhára főzzük.

A burgonyát és parajt leszűrjük, átdaráljuk, hozzákeverjük a szóját, a tojásfehérjét, a búzacsírával és esetleg kevés sót.

Rudakat formálunk belőle és teflon serpenyőben mindkét oldalát megsütjük.

Energiatartalom: 204 kcal, 1049 kJ.
Fehérje: 12 g. Zsír: 7 g.
Szénhidrát: 34 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT