

SAJTKRÉM

Hozzávalók:

10 dkg Óvári sajt, 2 dkg Rama margarin, ízlés szerint metélőhagyma vagy köménymag, 20 dkg alma.

Elkészítés:

A sajtot megreszeljük, a margarint habosra keverjük és hozzákeverjük a köménymagot vagy az apróra vágott metélőhagymát.

Az almát meghámozzuk, a magházat kivágjuk, az almát 1 cm-es szeletekre vágjuk.

A sajtkrémet az almászeletekre kenjük.

Energiatartalom: 250 kcal, 1086 kJ.
Fehérje: 30 g. Zsír: 17 g.
Szénhidrát: 14 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

MELEG SZENDVICS TÚRÓKRÉMMEL

Hozzávalók:

10 dkg (2 szelet) burgonyás félbarna kenyér, 20 dkg félszíros tehéntúró, 2 evőkanál búzacsíra, 1 dkg Rama margarin, 5 dkg Óvári sajt, zöldpetrezselyem.

Elkészítés:

A túrót habosra keverjük, vagy jól összetörjük. A túróhoz hozzákeverjük a búzacsírat és a finomra vágott petrezselymet.

A kenyérszeletekre kenjük, megszórjuk reszelt sajttal és margarinnal.

Forró sütőben vagy grill sütőben megpirítjuk.

Energiatartalom: 353 kcal, 1493 kJ.
Fehérje: 28 g. Zsír: 13 g.
Szénhidrát: 28 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

HÚSPÁSTÉTOM

Hozzávalók:

10 dkg sült csirke, 1 dkg Rama margarin, 1/2 pohár kefir, zöldpetrezselyem, 1 evőkanál búzakorpa, 1 evőkanál búzacsíra, 1/2 fej saláta, 1-2 vékony karika zöldpaprika.

Elkészítés:

A húst megdaráljuk, összekeverjük a margarinnal, az apróra vágott zöldpetrezselyemmel (kevés petrezselymet díszítésre félreteszünk), korpával, búzacsírával, a kefir 2/3 részével.

A salátát megmossuk, vékony metéltre vágjuk, s összekeverjük a maradék kefirrel.

A húst a salátára tálaljuk, petrezselyemmel, zöldpaprikával díszítjük.

Energiatartalom: 307 kcal, 1285 kJ.
Fehérje: 32 g. Zsír: 17 g.
Szénhidrát: 4 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

FELSÁLSZELET MEGGYMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

20 dkg felsál (2 szelet), 1 mokkáskanál napraforgó olaj, nátriumszegény só vagy kevés kenyérsósó, 20 dkg meggy, 1/2 pohár joghurt, 1 evőkanál szójaliszt, 2 evőkanál búzacsíra, 2 dkg cukor, 4 dl víz.

Elkészítés:

A marhaszeleteket kissé kiverjük, széleit bevagdossuk, esetleg megsózzuk.

Teflonserpenyőt vékonyan kiolajozunk, a szeleteket mindkét oldalukon pirosra sütjük, majd kevés forró vízben, fedő alatt puhára pároljuk.

A szójalisztet 2 evőkanál vízben elkeverjük.

A 4 dl vizet cukorral felforraljuk, megfőzzük benne a meggyet.

A szójához kevés meggylevet keverünk, folytonos kevergetés közben beleöntjük a mártásba és felfőzzük.

A joghurtot búzacsírával keverjük, hozzáöntjük kevergetve a mártást.

Hidegen-melegen egyaránt tálalható a húshoz.

Energiatartalom: 393 kcal, 1170 kJ.
Fehérje: 26 g. Zsír: 7 g.
Szénhidrát: 36 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT