

GOMBÁVAL TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók:

40 dkg tisztított tök, 10 dkg gomba, 1 tojásfehérje, 2 dkg Rama margarin, 1 pohár joghurt, 2 evőkanál búzacsíra, zöldpetrezselyem, nátriumszegény só.

Elkészítés:

A tököt kettévágjuk, magjait kikaparjuk, a két tökkarikát margarinnal kikent tűzálló tábla tesszük.

A tojásfehérjét a búzacsírával, s az apróra vágott, kevés forró vízben puhára párolt gombával összekeverjük, nátriumszegény sóval vagy kevés konyhasóval ízesítjük, de só nélkül is ízletes.

Megtöltjük a keverékkel a tököt, rátesszük a maradék margarint és a joghurttal leöntjük.

Lefedve, meleg sütőben pároljuk, majd tálalás előtt fedő nélkül pirítjuk.

Energiaértalom: 242 kcal, 1012 kJ.
Fehérje: 10 g. Zsír: 12 g.
Szénhidrát: 17 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

RÁCOS HALSZELET BURGONYÁVAL

Hozzávalók:

20 dkg sovány hal, 40 dkg burgonya, 10 dkg paradicsom, 10 dkg zöldpaprika, 1 pohár joghurt, 1 dkg Rama margarin, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A megtisztított és vékony karikára vágott burgonyát teflon sütőbe, vagy alufóliával bélelt sütőlapra tesszük.

Ráhelyezzük a burgonyára a két halszeletet, megsózzuk, mellé tesszük a karikára vágott zöldpaprikát és paradicsomot, s rátesszük a margarint.

Alufóliával letakarva meleg sütőben majdnem puhára pároljuk.

Ráöntjük a joghurtot és letakarás nélkül befejezzük a süstést.

Energiaértalom: 407 kcal, 1703 kJ.
Fehérje: 25 g. Zsír: 12 g.
Szénhidrát: 48 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

TÖLTÖTT CSIRKEMELL ZUKKINI SALÁTÁVAL

Hozzávalók:

20 dkg csirkemell, 2 tojásfehérje, 3 evőkanál búzacsíra, zöldpetrezselyem, 5 dkg petrezselyemgyökér, 5 dkg sárgarépa, 5 dkg zeller, 1 kávéskanál napraforgó olaj, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó, 40 dkg zucchini, 5 dkg párizsi, 1 pohár sovány kefir, 2 dkg reszelt Óváfi sajt, kapor.

Elkészítés:

A csirkemellet 2 szeletbe vágjuk, megkenjük tojásfehérje, búzacsíra finomra vágott petrezselyem keverékével és kissé megsózhatjuk. Fölcsavarjuk, összetűzzük vagy fehér cérnával összekötjük.

A megtisztított, kis kockákra vágott vegyes zöldséget kevés forró vízben félig puhára főzzük. Olajjal kikent, tűzálló tábla tesszük a zöldséget, rátesszük a csirketekercsüket, ráöntjük a zöldséglevet, lefedjük és sütőben puhára pároljuk, végül a levét elpárologtatjuk.

A zukkinit forró vízben kevés sóval 10 percig főzzük, leszűrjük, kihűtjük. Összekeverjük 5 dkg apró kockákra vágott párizsival, 1 pohár kefirrel, finomra vágott kaporral, megszórjuk reszelt sajttal.

Energiaértalom: 310 kcal, 1290 kJ.
Fehérje: 34 g. Zsír: 13 g.
Szénhidrát: 13 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

RAKOTT TÖK SÜLT CSIRKÉVEL

Hozzávalók:

50 dkg tök, 10 dkg sült csirke, 2 tojásfehérje, 5 dkg gomba, petrezselyem, 2 evőkanál búzacsíra, 1/2 pohár joghurt, 1 mokkáskanál olaj, nátriumszegény vagy kevés só.

Elkészítés:

A megtisztított tökből a magokat kikaparjuk, 2-4 karikára vágjuk. Forró, kissé sózott vízben felforraljuk, majd kiszedve alufóliával bélelt tepsibe tesszük.

Az apróra vágott gombát a finomra vágott petrezselyemmel együtt olajon megpároljuk, a sült csirkével együtt megdaráljuk és hozzákeverjük a búzacsírával, a habbá vert tojásfehérjét, esetleg kevés sót.

A tölteléket a tökszeletekbe töltjük, joghurttal meglöccsoljuk és forró sütőben megsütjük.

Energiaértalom: 319 kcal, 1342 kJ.
Fehérje: 34 g.
Szénhidrát: 5 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT