

# 63 Szénhidrátszegény Magyaros Recept Fogyókúrázóknak



## Tartalomjegyzék

Levesek	3
Egytálétel Levesek	7
Marhából készült Ételek	12
Sertésből Készült Ételek	17
Húsos Egytálételek	23
Zöldfélék, Főzelékek Rántás Nélkül	26
Háziszárnyasból Készült Ételek	29
Halételek	38
Saláták	41
Desszertek	45

# LEVESEK

## 1 - Vegyeszöldség-leves

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 40 g, 1 adag 10 g.

**Kal.-ért.:** 730 (3060 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg tisztított vagy mirelit vegyes zöldség, 15 dkg tisztított karfiol, 20 dkg tisztított spárga (anélkül is jó), 2 evőkanál zsír, 1 evőkanál leves ízesítő, 5 dkg gomba, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál Piros Arany, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld, késhegynyi őrölt bors (idényben 1 zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 evőkanál lecsó).

A vegyes zöldséget (ha friss) metéltre, a gombát szeletekre, a spárgát 1 cm-es darabokra vágjuk, a karfiolt rózsáira szedjük. Mindezt együtt zsírban megpároljuk. Felöntjük másfél liter vízzel. Beletesszük a karfiolt, leves ízesítőt, Piros Aranyat, őrölt borsot, megsózzuk, és puhára főzzük. Majd hozzáadjuk a karikára vágott zöldpaprikát és paradicsomot, ezután még egy kis ideig főzzük. Tálalás előtt meghintjük a vágott petrezselyemmel.

## 2 - Zöldbableves kaposan

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 57 g, 1 adag 14,2 g.

**Kal.-ért.:** 1030 (4320 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg gyorsfagyasztott zöldbab, 1 evőkanál leves ízesítő, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál zsír, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, 1 csapott teáskanál Piros

Arany, 1 evőkanál vágott vöröshagyma, 1 szál zellerzöld, 1 evőkanál finomra vágott kapor, 1 mokkáskanál piros paprika.

A zöldbabot két evőkanál olajban megpároljuk. Felöntjük másfél liter vízzel. Beletesszük a leves ízesítőt, a sót, a szál zellerzöldet, a Piros Aranyat, és puhára főzzük. A zsírból és a lisztből zsemleszínű rántást készítünk. A forró rántásba belekeverjük a finomra vágott hagymát, majd a piros paprikát, és a rántással a levest besűrítjük. Jól felforraljuk. Tálalás előtt a levesbe keverjük a vágott kaprot és a tejfölt. (Ízlés szerint kevés tárkonyos ecettel kicsit megsavanyíthatjuk.)

### **3 - Karalábéleves**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 57 g, 1 adag 14,2 g.

**Kal.-ért.:** 840 (3520 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg tisztított karalábé, 2 evőkanál margarin, 1 evőkanál leves ízesítő, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál vágott petrezselyem, 1 pohár tejföl (vagy tejszín), 1 teáskanál só (idényben 1 zöldpaprika, 1 paradicsom), késhegynyi őrölt bors.

A karalábét vékony metéltre megvágjuk. 1 evőkanál margarint felolvasztunk, beletesszük a karalábét, és fedő alatt lassan puhára pároljuk. Meghintjük a liszttel, ezzel halványra pirítjuk. Felöntjük másfél liter vízzel, és hozzáadjuk a leves ízesítőt, sót, őrölt borsot, a karikára vágott zöldpaprikát, paradicsomot, és puhára főzzük. Tálalás előtt belekeverjük a vágott petrezselymet és a tejfölt. A megmaradt margarint a leves tetejére tesszük.

## 4 - Karfiolleves

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidrát tartalom:** 42 g, 1 adag 10,5 g.

**Kal.-ért.:** 680 (2850 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg friss vagy mirelit karfiol, 2 evőkanál margarin, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál vágott zöldpetrezselyem, 1 csapott evőkanál leves ízesítő, 1 teáskanál só, késhegynyi őrölt bors, 1 pohár tejföl.

A rózsáira szedett karfiolt másfél liter vízben, a sóval, a leves ízesítővel, az őrölt borssal együtt puhára főzzük. A margarinból és a lisztből világos petrezselymes rántást készítünk. A levest a rántással besűrítjük, és jól felforraljuk. Tálalás előtt belekeverjük a tejfölt.

## 5 - Gombaleves zöldséggel

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidrát tartalom:** 51 g, 1 adag 12,7 g.

**Kal.-ért.:** 700 (2940 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg gomba (a kínai dobozos gomba is alkalmas, ennek a levét is felhasználhatjuk), 20 dkg tisztított vegyes zöldség, 2 evőkanál margarin, 1 evőkanál vágott petrezselyemzöld, 1 teáskanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál liszt, 1 teáskanál só, 1 mokkáskanál piros paprika, késhegynyi őrölt bors (idényben 1 zöldpaprika, 1 paradicsom), 1 pohár tejföl.

A gombát vékony szeletekre, a zöldséget vékony lapokra vágjuk. 1 evőkanál margarint felhevítünk, belekeverjük a zöldséget, a gombát, a vöröshagymát, és rövid ideig együtt pároljuk. Felöntjük másfél liter vízzel, megsózzuk, megborsozzuk, és beletesszük a karikára vágott zöldpapírikát,

paradicsomot, majd puhára főzzük. A maradék margarinból, lisztből petrezselymes, paprikás rántást készítünk. A rántással a levest besűrítjük. Tálalás előtt a levesbe keverjük a tejfölt.

## **6 - Kelbimbóleves magyarosan**

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidráttartalom:** 49 g, 1 adag 12,2 g.

**Kal.-ért.:** 1050 (4400 J).

**Hozzávalók:** 40 dkg friss vagy mirelit kelbimbó, 2 evőkanál zsír, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyemzöld, 1 teáskanál ételízesítő, 1 teáskanál só, 1 teáskanál piros paprika, 1 mokkáskanál bors, késhegynyi majoránna, késhegynyi reszelt fokhagyma (idényben 1 zöldpaprika, 1 paradicsom) vagy 1 evőkanál lecsó, 1 pohár tejföl.

A zsírt felolvasztjuk, ebben a vöröshagymát megpirítjuk, majd a piros paprikával megszórjuk, azonnal rátesszük a kelbimbót és a fokhagymát. Ezeket rövid ideig pároljuk, majd felöntjük vízzel, belerakjuk a majoránna, a borsot, a leves ízesítőt, kóstolás után sózzuk, majd puhára főzzük. A tejfölt a liszttel simára keverjük, és besűrítjük vele a levest. Hozzáadjuk a kockára vágott zöldpaprikát, paradicsomot és a vágott petrezselyemzöldet, és jól felforraljuk.

# EGYTÁLÉTEL LEVESEK

## 7 - Tyúkleves

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 51 g, 1 adag 12,7 g.

**Kal.-ért.:** 1340 (5620 J).

**Hozzávalók:** 80 dkg tyúk, 30 dkg friss vagy mirelit tisztított vegyes zöldség, 15 dkg karfiol, 15 dkg kelkáposzta, 10 dkg gyorsfagyasztott borsó, 10 dkg gomba, 1 kis fej vöröshagyma, 8 szem egész bors, 1 kávéskanál só, egy kis darab gyömbér, 1 evőkanál vágott petrezselyem.

A megtisztított, megmosott tyúkot feldaraboljuk. Hideg vízben feltesszük főni, ha felforrt, habját leszedjük. A vöröshagymát, az egész borsot, a gyömbért gézbe vagy tüllbe kötve a levesbe rakjuk. Amikor a hús már félig puha, akkor beletesszük a vékony metéltre vágott vegyes zöldséget, a kockára darabolt gombát, a cikkekre szelt kelkáposztát, a rózsáira szedett karfiolt, a zöldborsót és a tyúkkal együtt puhára főzzük. A fűszerzacskót a léből kivesszük. Tálaláskor a vegyes zöldséget a tyúkdarabokra halmozzuk, és finomra vágott petrezselyemmel meghintjük. Rámerjük az aranysárga levest, és forrón adjuk asztalra. A főtt tyúkhúshoz paradicsom-, fokhagyma- vagy valamilyen egyszerű mártást adhatunk.

## 8 - Libaleves

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 41 g, 1 adag 10,2 g.

**Kal.-ért.:** 3300 (13850 J).

**Hozzávalók:** 80 dkg sovány (nyúzott) libacomb vagy libaprólék, 30 dkg tisztított friss vagy mirelit vegyes zöldség,

15 dkg karfiol, 15 dkg kelkáposzta, 15 dkg spárga (nem okvetlen kell bele), egy kis fej vöröshagyma, egy gerezd fokhagyma, 10 szem egész bors, 2 szem szegfűbors, 1 teáskanál só, 1 teáskanál leves ízesítő, 1 kávéskanál petrezselyem, 1 mokkáskanál Piros Arany.

A megtisztított, megmosott, megnyúzott és feldarabolt libahúst hideg vízben feltesszük főni. Amikor felforrt, habját leszedjük. A fűszereket – a vöröshagymát, fokhagymát is – fűszerzacskóba tesszük, és a forrásban lévő levesbe rakjuk. Beletesszük a leves ízesítőt, ha kell, még sót is, továbbá a Piros Aranyat. A libahúst lassú tűzön félig megfőzzük, majd a zöldséggel puhára főzzük. A levesből kivesszük a fűszerzacskót. A főtt libahúst tálba rakjuk, és ráhalmozzuk a főtt vegyes zöldséget. Ha a leves túl zsírosnak bizonyulna, papírszalvétával zsírtalanítjuk. A levest rámerjük a tálban lévő húsrá, és meghintjük vágott petrezselyemmel.

## **9 - Gulyásleves kelkáposztával**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 52 g, 1 adag 13 g.

**Kal.-ért.:** 1190 (4990 J).

**Hozzávalók:** 30 dkg marhalapocka, 2 evőkanál zsír, 2 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 20 dkg tisztított burgonya, 25 dkg tisztított kelkáposzta, 1 késhegynyi reszelt fokhagyma, 1 teáskanál piros paprika, 1 evőkanál lecsó, késhegynyi őrölt köménymag, késhegynyi majoránna, 1 teáskanál só.

A forró zsírban a finomra vágott vöröshagymát félig megpirítjuk. Hozzáadjuk a piros paprikát, elkeverjük, és kevés vízzel felengedjük. Puhára párolás után visszasütjük zsírára. Ezután belerakjuk az egyenletes kockára vágott és megmosott



marhahúst. Belekeverjük az őrölt köménymagot, a majoránnát, a sót, fedő alatt kevés vízzel lassú tűzön félpuhára pároljuk, és a zsírjára visszasütjük. Hozzáadjuk az egyforma apró kockára vágott és megmosott kelkáposztát, a kockára vágott burgonyát, 1,5 l vízzel puhára pároljuk. Tálalás előtt meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel. (Idényben zöldpaprika- és paradicsomkarikákkal díszítjük.)

## **10 - Halleves**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 43 g, 1 adag 10,7 g.

**Kal.-ért.:** 820 (3440 J).

**Hozzávalók:** 30 dkg tonhal, 20 dkg tisztított friss vagy mirelit vegyes zöldség, 2 csapott evőkanál margarin, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál vágott petrezselyem, fél babérlevél, késhegynyi őrölt bors, fél pohár tejföl. Idényben 1 db zöldpaprika, 1 db paradicsom (vagy lecsó), 1 teáskanál só, 1 teáskanál piros paprika.

A vegyes zöldséget felhevített zsírban a vöröshagymával együtt megforgatjuk. Ezután belekeverjük a lisztet, meghintjük piros paprikával, és felöntjük másfél liter hideg vízzel. A levet a babérlevéllel, őrölt borssal fűszerezzük, megsózzuk, beletesszük a metéltre vágott halat, a zöldpaprikát, a paradicsomot, és együtt puhára főzzük. Tálalás előtt a levest tejföllel elkeverjük, és meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel. Ha tálalás előtt 1 dl fehér bort adunk hozzá, még finomabb lesz a zamata. Ez a leves készíthető más halfajtából vagy halikrából is.

## 11- Bácskai csirkeleves

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 25 g, 1 adag 6,2 g.

**Kal.-ért.:** 1290 (5410 J).

**Hozzávalók:** 2 db 15-20 dkg-os csirkecomb,, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 3 dkg vaj, 1 teáskanál leves ízesítő, 1 csapott evőkanál liszt, 1 mokkáskanál piros paprika, másfél pohár tejföl, 1 db zöldpaprika, 1 db paradicsom, 1 teáskanál só, 2 tojássárga.

A vajban megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, és meghintjük a piros paprikával. Fel- öntjük kb. egy liter vízzel és belerakjuk a félbevágott csirkecombokat. Hozzáadjuk a leves ízesítőt, ha kell, megsózzuk, majd puhára főzzük. A levesből kiszedjük a csirkecombokat, kicsontozzuk, és metéltre vágjuk. A 3 dkg vajból és a lisztből világos rántást készítünk, ezzel a levest besűrítjük, és jól felforraljuk. A tűzről levéve a levest átszűrjük. A tejszínt a tojássárgával alaposan elkeverjük, és a leveshez adjuk, azaz legírozzuk. A metéltre vágott csirkehúst tá- nyérokba vagy csészékbe rakjuk, és rámerjük a levest. Nyáron karikára vágott zöldpaprikával és paradicsommal díszítjük.

## 12 - Zöldségleves bevert tojással

**Elkészítési idő:** 25 perc

**Szénhidráttartalom:** 29 g, 1 adag 7,2 g.

**Kal.-ért.:** 640 (2680 J).

**Hozzávalók:** 25 dkg tisztított friss vagy mirelit vegyes zöldség, 20 dkg tisztított karfiol, 3 evő- kanál olaj, 1 evőkanál vágott zöldpetrezselyem, 1 teáskanál leves ízesítő, 1 teáskanál Piros Arany, 1 teáskanál só, 4 tojás, 2 evőkanál ecet.

A friss vegyes zöldséget feldaraboljuk, a karfiolt rózsáira szedjük, felhevített olajba tesszük, és megpároljuk. Párolás közben belekeverjük a Piros Aranyat, a leves ízesítőt, a petrezselyem felét, ha kell, megsózzuk és felöntjük 1,2 liter vízzel, majd főni hagyjuk. Tálaláskor a levest nagyobb csészékbe vagy tányérokba rakjuk, az elkészített bevert tojásokkal. Meghintjük vágott petrezselyemmel, és rámerjük a forró levest. Bevert tojás készítése: Az ecetet 1 liter vízzel, kevés sóval felforraljuk. Amikor gyöngyözve forr, az egész tojásokat felütve – óvatosan, hogy a tojássárga ne folyjon szét – a vízbe engedjük. Így a tojásfehérje a sárgájára ráborul, és megalvad rajta. Ha már a sárgáját körülöleli, lapárkanállal kiszedjük, s csészébe vagy tányérba átemeljük.

## MARHÁBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

A húсок „királya” a bélszín; ritka csemegéje a családi asztalnak. Drága és ritkán kapható por-téka. Elkészítési módjainak közreadásával nem ingerelni akarjuk olvasóinkat, hanem az vele a célunk, hogy ha költséget és fáradságot nem sajnálva bélszínt szereztek, azt szakszerűen, a le-hető legfinomabban tudják elkészíteni. A bélszín vagy hátszín pácolása: a bélszínt vagy hátszínt hártýáitól megtisztítjuk. A tisztított bélszínt olajjal és esetleg kevés mustárral alaposan bedörzsöljük. Celofánba vagy alufóliába szorosán becsomagoljuk, és a felhasználás előtt egy-két napig hűtőszekrényben érleljük.

### 13 - Angol bélszín

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 38 g, 1 adag 9,5 g.

**Kal.-ért.:** 1220 (5120 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg pácolt bélszín (vagy hátszín), 25 dkg gyorsfagyasztott zöldbab (vagy kínai zöldbabkonzerv), 25 dkg tisztított spárga, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál vágott zöldpetrezselyem, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 teáskanál mustár, 4 dkg vaj, só.

Az előre bepácolt bélszínt vagy hátszínt besózzuk, őrölt borssal meghintjük, mustárral vékonyan bedörzsöljük, és állni hagyjuk. A zöldbabot és a megtisztított spárgát külön-külön enyhén sós vízben vagy csontlében puhára főzzük, a levét leszűrjük és félretesszük. Az olajat serpenyőben felhevítjük, a bélszín külső felületét erős tűzön szép pirosra sütjük. Sütés közben a bélszínt hűsvillával megszúrni nem szabad. A sütőből a bélszínt kivéve tányérra tesszük, és egy kis ideig állni hagyjuk. A zöldbabot és a spárgát külön-külön vajban átfuttatjuk. Meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel, és a pecsenyés tál szélére halmokba

kirakjuk. A pihentetett bélszínt éles késsel felszeleteljük, és a tál közepére széthúzva felrakjuk. A bélszínszeletek közepének véresnek kell lennie. (A konzerv zöldbab és a spárga levét valamilyen leves készítéséhez fel lehet használni.)

## **14 - Bélszínszeletek gombával**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidrát tartalom körettel:** 131 g, 1 adag 32,7 g.

**Szénhidrát tartalom köret nélkül:** 71 g, 1 adag 17,7 g.

**Kal.-ért.:** 1760 (7390 J).

**Hozzávalók:** 4 szelet (kb. 50 dkg) pácolt bélszín, 2 evőkanál olaj, 20 dkg tisztított gomba (vagy kínai dobozos gomba), 2 dkg vaj, 1 evőkanál zsír, 16 dkg rizs, 1 evőkanál vágott zöldpetrezselyem, 1 teáskanál finomra vágott vöröshagyma, késhegynyi őrölt bors, késhegynyi borsikafű, só.

A bepácolt bélszínből 4 egyforma szeletet vágunk, besózzuk és meghintjük a borsikafűvel. A szeleteket egymás tetejére rakjuk, és sütésig állni hagyjuk. Közben párolt rizst készítünk. A gombát megmossuk, és szeletekre vágjuk. A vajat felhevítjük, és benne a hagymát megfonnyasztjuk. A hagymára tesszük a szeletekre vágott gombát, megpirítjuk, megsózzuk, borssal és vágott petrezselyemmel meghintjük. Az olajat serpenyőben felhevítjük, a bélszínszeleteket gyors tűzön félangolosra sütjük. A párolt rizsből az előmelegített tál közepére négy egyforma halmot formálunk. A rizsre rárakjuk a bélszínszeleteket. A tetejét megpúpozzuk a pirított gombával, és azonnal az asztalra adjuk. Párolt rizs készítése: a rizst megmossuk, szűrőn lecsurgatjuk. A zsírt egy lábosban felhevítjük, beletesszük a rizst, megsózzuk, és forrásban lévő kb. másfélszer annyi vízzel felöntjük, felforraljuk, majd meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel. Lefedjük, és sütőben vagy lassú tűzön készre pároljuk.

## 15 - Kalocsai rostélyos

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom körettel:** 160 g, 1 adag 40 g.

**Szénhidrát tartalom köret nélkül:** 32 g, 1 adag 8 g.

**Kal.-ért.:** 1870 (7850 J).

**Hozzávalók:** kb. 40 dkg rostélyos, 2 evőkanál zsír, 2 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 20 dkg tarhonya, 1 csapott teáskanál piros paprika, késhegynyi reszelt fokhagyma, késhegynyi őrölt kömény, késhegynyi kakukkfű, 4 db zöldpaprika, 3 db paradicsom (vagy 3 evőkanál lecsó), 1 teáskanál liszt, só.

A 4 szelet rostélyost kiverjük, inas részét bevagdadjuk, besózzuk, lisztbe mártjuk, és a zsír nagyobbik felében elősütjük, majd akkora lábosba tesszük, hogy végül minden hozzávaló is beleférjen. Az elősütéshez használt zsírban a hagymát aranyárgára megpirítjuk, hozzáadjuk a piros paprikát, a köményt, a kakukkfűt, a fokhagymát, kevés vízzel felöntjük és felforraljuk, majd ráöntjük a rostélyosra. Megsózzuk, és még annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Fedő alatt lassan pároljuk. Időnként megforgatjuk, ha szükséges, kevés vizet öntünk utána. A hús puhulása előtt hozzáadjuk a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot (vagy lecsót), és így készre pároljuk. Tálaláskor a rostélyos szeletek tetejére öntjük a lecsós pörköltzsaftot, karikára vágott zöldpaprikával díszítjük, és köretként tarhonyát adhatunk. A tarhonya elkészítése: a megmaradt zsírt lábosban felhevítjük, beletesszük a tarhonyát, és pirosra pirítjuk, megsózzuk, késhegynyi piros paprikával meghintjük, majd áthevítjük, és forrásban lévő, kétszer annyi vízzel felöntjük. Felforraljuk, és lassú tűzön megpároljuk.

## 16 - Párolt marhafartó zöldséggel

**Elkészítési idő:** 65 perc

**Szénhidrát tartalom:** 53 g, 1 adag 13,2 g.

**Kal.-ért.:** 1370 (5750 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg marhafartó, 30 dkg tisztított friss vagy mirelit vegyes zöldség, 1 evőkanál vágott vöröshagyma, 1 gerezd reszelt fokhagyma, 4 evőkanál olaj, fél babérlevél, 1 teáskanál kakukkfű, 2 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál liszt, 1 dl vörös bor, 2 dkg vaj, 1 mokkáskanál glukonon, 15 dkg gomba, só.

A húst besózzuk, forró olajban mindkét oldalán pirosra sütjük. Utána kivesszük az olajból, és lábosba tesszük. Az olajban barnára pirítjuk a glukonont, majd beletesszük a lisztet és megpirítjuk. Hozzáadjuk a vöröshagymát, a fokhagymát, a babérlevelet, kakukkfüvet, borsot, és még egy kis ideig pirítjuk. Végül belekeverjük a paradicsompürét, vörösbort, felöntjük kb. fél liter vízzel, többször megkeverjük, és jól felforraljuk. Az elősütött hússal ráöntjük a mártást, megsózzuk, és abban félig megpároljuk; majd az aprított vegyes zöldséget, gombát a hússal rakjuk, együtt puhítjuk. A puha húst a mártásból kivesszük, vékony szeletekre vágjuk, előmelegített tálon a zöldséges mártással tálaljuk, olvasztott vajjal meglocsoljuk. Köret nélkül fogyasztható.

## 17 - Lecsós tokány

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 10 g, 1 adag 2,5 g.

**Kal.-ért.:** 1200 (5040 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg marhalábszár, 2 evőkanál zsír, 3 evőkanál vágott vöröshagyma, 1 teáskanál piros paprika, 5 db paprika, 3

db paradicsom (vagy 6-8 evőkanál lecsó), késhegynyi reszelt fokhagyma, só.

A marhalábszárát megmossuk, vékony csíkokra vágjuk. Az apróra vágott vöröshagymát a zsírban megpirítjuk, hozzáadjuk a fokhagymát, a piros paprikát. Elkeverés után kevés vízzel felöntjük, felforraljuk. Hozzáadjuk a húst, megsózzuk, és fedő alatt majdnem puhára pároljuk. (Párolás közben mindig csak kevés vizet öntsünk rá, nehogy leégjen.) Hozzáadjuk a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot, és ezzel készre pároljuk a tokányt. A lének sűrűnek kell lennie. Köret nélkül fogyasztható.

## **18 - Debreceni tokány**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidráttartalom:** 70 g, 1 adag 17,5 g.

**Kal.-ért.:** 2100 (8820 J).

**Hozzávalók:** 40 dkg marhafartó vagy -lapocka, 2 evőkanál zsír, 3 evőkanál vágott vöröshagyma, késhegynyi fokhagyma, 1 teáskanál piros paprika, 2 db zöldpaprika, 1 db paradicsom (vagy 2 evőkanál lecsó), só, 30 dkg tisztított burgonya, 4 db debreceni.

Hasonlóan készül, mint a lecsós tokány, csak azzal az eltéréssel, hogy a debrecenit 3 cm vastag darabokra vágjuk. A tokány levéből egy keveset egy edénybe teszünk, ebben a debrecenit jól felforraljuk, és a tokányba belekeverjük. Köretnek sós burgonyát adhatunk, és zöldpaprika-karikákkal díszíthetjük.



## SERTÉSHÚSBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

### 19 - Köményes sertéslapocka sárgarépával

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidráttartalom:** 40 g, 1 adag 10 g.

**Kal.-ért.:** 2150 (9030 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéslapocka, 50 dkg tisztított friss vagy mirelit sárgarépa, 1 evőkanál zsír, 1 teáskanál vágott petrezselyemzöld, 3 dkg vaj, késhegynyi őrölt köménymag, só.

A megmosott húst sóval bedörzsöljük, és egy ideig állni hagyjuk, majd bekenjük zsírral. Ezután belerakjuk egy sütőedénybe, kevés vizet öntünk rá, és takarékra állított, előre bemelegített sütőben gyakori locsolgatással megsütjük. Amikor a hús már megpuhult, őrölt köménymaggal meghintjük és sütjük. A hússütés közben a sárgarépát kevés sós vízben puhára pároljuk. Párolás után a sárgarépáról a vizet teljesen leforraljuk, majd hozzáadjuk a vajat, a vágott petrezselymet, és jól felhevítjük. Tálaláskor a húst vékony szeletekre vágjuk. A hússzeleteket széthúzva egy pecsenyéstálra helyezük, és körülrakjuk a párolt sárgarépával. Salátalevéllal díszíthetjük.

### 20 - Sertéskaraj karottával töltve

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidráttartalom:** 82 g, 1 adag 20,5 g.

**Kal.-ért.:** 1680 (7050 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg kicsontozott sertéskaraj, 1 db 15 cm nagyságú főtt sárgarépa, 1 evőkanál zsír, 50 dkg zöldborsó, 3 dkg vaj, késhegynyi őrölt bors, 1 teáskanál vágott petrezselyemzöld, 1 kis fej vöröshagyma.

A sertéskarajt vékony pengéjű késsel felszúrjuk. A nyílásba betoljuk a félig megfőtt sárgarépát. Ezután a húst sóval, zsírral bedörzsöljük, sütőedénybe rakjuk, kevés vizet öntünk hozzá. A vöröshagymát egészben mellé tesszük, és nem túl forró sütőben állandó locsolgatással puhára, pirosra sütjük. Amíg a hús sül, a zöldborsót kevés sós vízben puhára pároljuk, ha puha, a vizet leszűrjük, és rátesszük a vaját, meghintjük a vágott petrezselyemmel, az őrölt borssal és jól áthevítjük. Tálalás előtt a húst állni hagyjuk, vékonyan felszeleteljük. Vigyázzunk arra, hogy a répa ne essen ki a hús közepéből.

## **21 - Gyulai sertéskaraj párolt almával**

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 54 g, 1 adag 13,5 g.

**Kal.-ért.:** 1850 (7770 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg csont nélküli sertéskaraj, 15 dkg vékony gyulai kolbász, 1 evőkanál zsír, 6 db (kb. 70 dkg) rétesalma, 2 szem szegfűszeg, 1 dl fehér bor, 2 szem szegfűbors, só.

A sertéskarajt vékony pengéjű késsel felszúrjuk, a nyílásba a gyulai kolbászt betoljuk. A húst sóval bedörzsöljük, zsírral megkenjük, majd sütőedénybe rakjuk. Azután hozzá tesszük a szegfűborsot, egy kevés vizet, és állandó locsolás mellett szép pirosra sütjük. Közben az almát megmossuk, az almamagházat kiszúróval kiszúrjuk, 1 cm vastag szeletekre vágjuk, majd tűzálló edényben egymás mellé rakjuk. Meglocsoljuk a borral, 1 dl vízzel, beletesszük a szegfűszeget, és sütőben megpároljuk. A sertéskarajt vékonyan felszeleteljük, pecsenyéstálra helyezzük, körberakjuk az almaszeletekkel, és a sült zsírt a hús mellé öntjük.

## 22 - Sertésoldalas tejszínes parajjal

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidrát tartalom:** 14 g, 1 adag 3,5 g.

**Kal.-ért.:** 2590 (10870 J).

**Hozzávalók:** 60 dkg sovány sertésoldalas, 50 dkg gyorsfagyasztott paraj, 1 pohár tejszín, 2 dkg vaj, késhegynyi reszelt fokhagyma, késhegynyi őrölt bors, késhegynyi őrölt szegfűbors, só.

A sertésoldalast megmossuk, sóval bedörzsöljük, sütőedénybe helyezzük, vizet öntünk rá, és sütőben állandó locsolgatás mellett szép pirosra sütjük. A gyorsfagyasztott parajt kiolvasztjuk, a vajat egy edényben felhevítjük, beletesszük a fokhagymát, és elkeverjük. Hozzátegyük a levéből kinyomkodott parajt, az őrölt borsot, az őrölt szegfűborsot, a tejszínt, majd jól összeforraljuk. Tálaláskor az oldalast feldaraboljuk, tálra rakjuk, és leöntjük a tejszínes parajjal. A hús zsírával meglocsoljuk, és nagyon forrón adjuk asztalra.

## 23 - Sertésszelet zöldséggel sütve

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidrát tartalom:** 40 g, 1 adag 10 g.

**Kal.-ért.:** 1820 (7640 J).

**Hozzávalók:** 4 szelet (kb. 50 dkg) sertéshús, 25 dkg tisztított, kockára vágott friss vagy mirelit vegyes zöldség, 1 evőkanál olaj, 1 evőkanál margarin, 10 dkg főtt friss vagy konzerv zöldborsó, 15 dkg gomba, 1 teáskanál liszt, 1 teáskanál Piros Arany, 1 evőkanál petrezselyemzöld, 15 dkg gépsonka, 5 dkg reszelt sajt, 2 dkg vaj, késhegynyi őrölt bors, só.

A sertésszeleteket kiverjük, bevagdaltuk, megsózzuk, lisztbe mártjuk, és az olajban szép pirosra, készre sütjük. Tűzálló tálra

rakjuk. A margarint serpenyőben felhevítjük, hozzáadjuk a kockára vágott gombát, és megpirítjuk. Pirítás után beletesszük a főtt vegyes zöldséget, a zöldborsót, az őrölt borsot, a Piros Aranyat, megsózzuk, meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel, és az anyagokat jól összekeverjük. A párolt zöldséget a hússzeletekre halmozzuk. A hús tetején levő zöldséget a sonkaszeletekkel betakarjuk, reszelt sajttal meghintjük, vaját csipkedünk rá, és sütőben pirosra sütjük. Szálas zöldpetrezselyemmel díszítjük.

## **24 - Sertésszelet kertészleány módra**

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 58 g, 1 adag 14,5 g.

**Kal.-ért.:** 1430 (5980 J).

**Hozzávalók:** 4 szelet (kb. 50 dkg) sertéshús, 1 evőkanál zsír, 15 dkg gomba, 15 dkg zöldborsó, 1 teáskanál liszt, 5 db zöldpaprika, 4 db paradicsom (vagy 40 dkg lecsó), 1 evőkanál apróra vágott friss tárkony, 3 dkg vaj, 2 db főtt tojás, 1 mokkáskanál paradicsompüré, 1 késhegynyi őrölt bors, só.

A hússzeleteket kiverjük, bevagdadjuk, megsózzuk, lisztbe mártjuk, és egy kevés forró zsírban pirosra sütjük, majd tűzálló tálcára helyezzük. A visszamaradt zsírba beletesszük a paradicsompürét, és rozsdásra pirítjuk. Felöntjük 1 dl vízzel, és jól felforraljuk. Rászűrjük a hússzeletekre, és ebben lassan pároljuk puhára. Közben a megtisztított és kockára vágott gombát, zöldpaprikát, a friss borsót, a kockákra vágott paradicsomot a megmaradt zsírban megpároljuk. Sózzuk, hozzáadjuk a tárkonyt, és az egészet jól összeforraljuk. Ezt a ragut a szeletekre halmozzuk. Tetejére ráreszeljük a főtt tojást, arra vajdarabokat teszünk. Még egyszer fedő alatt felhevítjük, és forrón adjuk asztalra.

## 25 - Mexikói sertésragu

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom körettel:** 121 g, 1 adag 30 g.

**Szénhidrát tartalom köret nélkül:** 60 g, 1 adag 15 g.

**Kal.-ért.:** 2340 (9820 J).

**Hozzávalók:** 40 dkg sertéslapocka, 2 evőkanál zsír, 10 dkg gomba, 20 dkg friss vagy mirelit zöldborsó, 10 dkg rizs, 1 evőkanál petrezselyemzöld, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 teáskanál piros paprika, 1 teáskanál paradicsompüré, 2 db zöldpaprika, 1 db paradicsom (vagy 1 púpozott kanál lecsó), só.

A sertéslapockát megmossuk, lecsurgatjuk, apró kockákra vágjuk. Egy evőkanál zsírt lábosban felhevítünk, beletesszük a finomra vágott hagymát, és aranysárgára pirítjuk. Meghintjük piros paprikával, felöntjük kevés vízzel, jól felforraljuk. Belerakjuk a húst, megsózzuk, és fedő alatt lassan pároljuk. Mindig csak annyi vizet öntünk alá, hogy le ne égjen. A gombát megmossuk, megtisztítjuk, és akkora kockákra vágjuk, mint a húst. Amikor a hús puhulni kezd, belekeverjük és kissé belepírítjuk a paradicsompürét, hozzáadjuk a gombát, a zöldborsót, és pároljuk. Közben a zöldpaprikát vékony karikákra, a paradicsomot kockákra vágjuk, néhány paprikakarika kivételével a raguhoz adjuk, és készre pároljuk. Tálaláskor a ragut tűzálló tálra rakjuk, a megmaradt zöldpaprika-karikákkal díszítjük, meghintjük vágott petrezselyemmel, és külön köretként párolt rizst adhatunk hozzá.

## 26 - Sertéstokány párolt zöldborsóval

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 78 g, 1 adag 19,5 g.

**Kal.-ért.:** 2600 (10920 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéslapocka, 50 dkg konzerv- vagy mirelit zöldborsó, 1 evőkanál zsír, 4 dkg vaj, 2 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál finomra vágott zöldpetrezselyem, 1 evőkanál paradicsompüré, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 dl fehér bor, késhegynyi őrölt szegfűbors, só.

A megmosott, lecsurgatott sertéshúst ceruza vastagságú csíkokra vágjuk. A zsírt lábosban felhevítjük, és ebben a finomra vágott hagymát aranysárgára pirítjuk. Hozzáadjuk a húst, az őrölt borsot, megsózzuk, és amikor félig puha, belekeverjük a paradicsompürét, és a tokánnyal együtt kissé megpirítjuk. Felöntjük a borral. Ha szükséges, kevés vízzel pótoljuk, vigyázva, nehogy nagyon híg legyen a lé. Majd az egészet készre pároljuk. A tokány készítése közben a zöldborsót sós vízben megfőzzük, levét teljesen beforraljuk, rátesszük a vajat, meghintjük kevés őrölt szegfűborssal, vágott petrezselyemmel, és az egészet jól áthevítjük. Tálaláskor a zöldborsót a peccenyéstál egyik oldalára rakjuk, a másik oldalára a tokányt, és salátalevével díszítjük.

## HÚSOS EGYTÁLÉTELEK

### 27 - Gombás tokány párolt kelbimbóval

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 48 g, 1 adag 12 g.

**Kal.-ért.:** 2770 (11630 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg sertéslapocka vékony része, 20 dkg tisztított szeletelt gomba, 1 evőkanál zsír, 6 dkg vaj, 1 pohár tejföl, 1 teáskanál liszt, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem, 1 mokkáskanál törött bors, 1 mokkáskanál csombor, 1 doboz mirelit kelbimbó, 1 teáskanál leves ízesítő, só.

A sertéslapockát megmossuk, lecsurgatjuk, ceruza vastagságú csíkokra vágjuk. A zsírt lábosban megforrósítjuk, beletesszük a finomra vágott vöröshagymát, és aranysárgára megpirítjuk. Hozzáadjuk a húst, átpirítjuk, és utólag megsózzuk. Kevés vizet öntünk alá, és gyakori keveréssel fedő alatt majdnem puhára pároljuk. Hozzáteesszük a gombát, a borsot, a csombort, és a puhítást befejezzük. Közben a kelbimbót kevés vízzel, sóval, leves ízesítővel megpároljuk. A tejfölt a liszttel elkeverjük, és a tokányt besűrítjük, jól felforraljuk. Tálalás előtt a kelbimbót vajban megforgatjuk, és külön tűzálló tálon adjuk asztalra.

### 28 - Szűzsült ízes mártással

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 22 g, 1 adag 5,5 g.

**Kal.-ért.:** 1680 (7050 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg sertésszűzpecsenye (vagy sertéscomb vékony része), 2 evőkanál zsír, 1 citrom, só, 1 mokkáskanál majoránna, 1 mokkáskanál kakukkfű, késhegynyi bazsalikom,

20 dkg tisztított friss vagy mirelit vágott vegyes zöldség, 1 pohár tejföl, fél babérlevél, 1 kis fej vékony karikára vágott vöröshagyma, kevés mustár.

A tűzálló tálat vékonyan kizsírozzuk, a vágott vegyes zöldséget, a vöröshagymát a tál aljára terítjük, erre rátesszük a vékonyra szeletelt húsokat, leöntjük forró zsírral, és előmelegített sütőben lassan világosra pirítjuk. Megszórjuk majoránnával, kakukkfűvel, bazsalikommal, és a húsból kisült pecsenyelével állandóan locsolgatva, ha szükséges, lefedve puhára pároljuk. A levét a zöldségről leszűrjük, kb. 2 dl vizet (vagy maradék húslevest vagy csontlevet) öntünk hozzá. Beletesszük a babérlevelet, és forraljuk. A tejfölt a liszttel simára keverjük, ezzel besűrítjük a zöldséges levet, jól felforraljuk, majd áttörjük vagy turmixoljuk, citromlével és kevés mustárral ízesítjük.

## **29 - Töltött paprika káposztával**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidráttartalom:** 80 g, 1 adag 20 g.

**Kal.-ért.:** 1450 (6090 J).

**Hozzávalók:** 30 dkg sovány darált sertéshús, 60 dkg kicsavart savanyú káposzta, 1 evőkanál zsír, 4 dkg vízben főtt rizs, 1 tojás, 4 db zöldpaprika, 1 csapott evőkanál liszt, késhegynyi reszelt fokhagyma, 1 pohár tejföl, 1 mokkáskanál piros paprika, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 mokkáskanál majoránna, só, 1 kis fej vöröshagyma.

A zöldpaprikát megmossuk, magházát kiszedjük, ha erős, ereit kikapargatjuk. A finomra vágott vöröshagymát megforrósított zsírban megfonnyasztjuk, meghintjük paprikával, beletesszük a kicsavart káposztát, ha szükséges, megsózzuk, vizet töltünk hozzá, majd a reszelt fokhagymával megpároljuk. A darált húst a főtt rizzsel, tojással, borssal, majoránnával összedolgozzuk,



és a paprikákba töltjük. A káposztát az edény egyik oldalába húzzuk, az üres részbe berakjuk a paprikákat, és az egészet készre pároljuk. A tejföllel a lisztet simára keverjük, és besűrítjük vele a káposztát. Jól felforraljuk.

### **30 - Pirított sertésmáj gombával**

**Elkészítési idő:** 20 perc

**Szénhidráttartalom:** 20 g, 1 adag 5 g.

**Kal.-ért.:** 1070 (4490 J).

**Hozzávalók:** 50 dkg sertésmáj, 1 púpozott kanál vöröshagyma, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 mokkáskanál majoránna, 20 dkg gomba, 2 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, só, zsír.

A májat ceruza vastagságú csíkokra vágjuk. Evőkanálnyi zsírt megforrósítunk, belekeverjük a finomra vágott vöröshagymát, és megfonnyasztjuk. Beletesszük a májat, a hagymás zsíron megfuttatjuk, hozzáteesszük a karikákra vágott zöldpaprikát, paradicsomot, a megtisztított, kockákra vágott gombát, elkeverjük, lefedjük. 2-3 perc múlva a fedőt levesszük, borssal, majoránnával megfűszerezzük, és nagyon erős tűzön készre pirítjuk. Tálalás előtt megsózzuk.

# ZÖLDFÉLÉK, FŐZELÉKEK RÁNTÁS NÉLKÜL

## 31 - Kapros zöldbabfőzelék

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidrát tartalom:** 71 g, 1 adag 17,7 g.

**Kal.-ért.:** 1870 (7850 J).

**Hozzávalók:** 1 kg mirelit vagy konzerv zöldbab, 2 evőkanál zsír, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál finomra vágott kapor, 1 pohár tejföl, só, 4 szelet (kb. 40 dkg) sertés-hús.

A zsírt a lábosban megforrósítjuk, ebben a hagymát megfonnyasztjuk, meghintjük piros paprikával, beletesszük a zöldbabot, megsózzuk, és néhány percig forgatjuk. Ezután felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, és fedő alatt puhára pároljuk. A zöldbab negyed részét áttörjük vagy turmixgéppel pépesítjük, sűrítőnek a zöldbablébe tesszük a tejföllel együtt, és kevergetve felforraljuk. Tálalás előtt beletesszük a kaprot, ízlés szerint kevés tárkonyecettel ízesíthetjük. A szelet húsokat kiverjük, sózzuk, és teflonedényben pirosra sütjük.

## 32 - Tökfőzelék

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidrát tartalom:** 69 g, 1 adag 17,2 g.

**Kal.-ért.:** 970 (4070 J).

**Hozzávalók:** 1 kg friss vagy gyorsfagyasztott gyalult tök, 1 evőkanál finomra vágott kapor, 1 evőkanál zsír, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 teáskanál piros paprika, só, ecet, 1 db zöldpaprika, 1 db paradicsom (vagy két evőkanál lecsó).

A lábosban felhevített zsírban a vöröshagymát megpirítjuk, meghintjük piros paprikával, rá- tesszük a tököt, megsózzuk, és fedő alatt félig megpároljuk. A zöldpaprikát, paradicsomot megmossuk, karikákra vágjuk, és a tökhöz tesszük. Kicsit megecetezzük, és puhára pároljuk. Belekeverjük a tejfölt. A főzelék kisebbik részét pépesre törjük (ezzel sűrítünk), ebbe tesszük a vágott kaprot. Az egészet elkeverjük, és jól felforraljuk. Tükörtojással tálalhatjuk.

### **33 - Káposzta paradicsomban párolva**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidrát tartalom:** 58 g, 1 adag 14,5 g.

**Kal.-ért.:** 630 (2640 J).

**Hozzávalók:** 70 dkg gyalult fejes káposzta, 6 evőkanál paradicsompüré, 1 evőkanál zsír, 1 kis fej vékony karikára vágott vöröshagyma, 1 mokkáskanál piros paprika, késhegynyi szegfű- bors, só, 1 teáskanál zellerzöld.

A karikára vágott hagymát zsírban megfonnyasztjuk, meghintjük paprikával, beletesszük a káposztát, megsózzuk, a szegfűborssal meghintjük, és majdnem puhára pároljuk. Hozzákeverjük a kevés vízzel hígított paradicsompürét, és készre pároljuk. Tálaláskor beletesszük a zellerzöldet.

### **34 - Nyári lecsós gomba**

**Elkészítési idő:** 25 perc

**Szénhidrát tartalom:** 38 g, 1 adag 9,5 g.

**Kal.-ért.:** 830 (3480 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg gomba, 3 db zöldpaprika, 2 db paradicsom, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 10 dkg

angolszalonna, 1 csapott evőkanál zsír, késhegynyi piros paprika, só.

A gombát megtisztítjuk, megmossuk, és kockákra vágjuk. A zöldpaprikát, a paradicsomot megmossuk, magházát, csumáját kiszedjük, és kockákra vágjuk. Az angolszalonnát csíkokra vágjuk, és a zsírban átsütjük. Beletesszük a vöröshagymát, és megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a zöldpaprikát, a kockákra vágott gombát, megsózzuk, és fedő alatt rövid ideig pároljuk. Párolás után belekeverjük a piros paprikát, hozzátesszük a paradicsomot, és az egészet készre pirítjuk. Tálaláskor tűzálló tálra rakjuk, és azonnal asztalra adjuk.

# HÁZISZÁRNYASOKBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK

## 35 - Jércesült karottával

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidrát tartalom:** 80 g, 1 adag 20 g.

**Kal.-ért.:** 1860 (7810 J).

**Hozzávalók:** 1 db kb. 1 kg-os jérce, 1 evőkanál zsír, 3 szál zöldpetrezselyem, 1 db alma, 50 dkg karotta (vagy sárgarépa), 4 dkg vaj, 1 evőkanál vágott petrezselyemzöld, só.

A jércét megtisztítjuk, jól megmossuk, ruhával megtöröljük, besózzuk. Belső üregébe beletesszük a megmosott egész almát és a szál as petrezselymet, majd hústúvel a comb alsó részéhez szorítva odaerősítjük. Tepsibe téve olvasztott zsírral megkenjük. Nem túl forró sütőbe tesszük. Gyakori locsolgatással, forgatással szép pirosra sütjük, majd egy kis ideig állni hagyjuk. Amíg a csirke sül, a karottát a megtisztítás, megmosás után kockákra vágjuk, a lábosban megsózzuk, és annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Ezután fedő alatt puhára főzzük. A- mikor levét elfőtte, belekeverjük a vaját és a vágott petrezselyemzöldet, és tálalásig melegen tartjuk. A megsült jércét egyforma darabokra vágjuk.

## 36 - Szardellás jérce

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidrát tartalom:** 22 g, 1 adag 5,5 g.

**Kal.-ért.:** 1990 (8350 J).

**Hozzávalók:** kb. 1 kg-os jérce, 5 dkg vaj, fél evőkanál liszt, 10 dkg tisztított, kockákra vágott friss vagy mirelit vegyes zöldség, 1 dl fehér bor, fél pohár tejszín, 1 tojássárgája, 1 teáskanál finomra vágott vöröshagyma, késhegynyi őrölt bors, fél citrom,

1 teáskanál Piros Arany, 1 evőkanál szardellapaszta, 1 teáskanál finomra vágott zöldpetrezselyem, só.

A megtisztított jércét nyolc darabra vágjuk, 2 dl vízzel feltesszük főni, majd beletesszük a kockákra vágott zöldséget, a finomra vágott vöröshagymát, az őrölt borsot, megsózzuk, és fedő alatt puhára pároljuk. A vajból, a lisztből világos rántást készítünk, felöntjük a fehér borral, és ezt a jérce levébe keverve besűrítjük. Tálalás előtt a tejszínt a tojássárgájával, a szardellapasztával, a Piros Arannyal elkeverjük, és a kész jércéhez adjuk. Tovább forralni nem szabad. Tálaláskor a jércedarabokat leöntjük a zöldséges mártással, vágott zöldpetrezselyemmel meghintjük.

### **37 - Tűzdelt kappan (vagy tyúk)**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidráttartalom:** 0,1 g, 1 adag 0 g.

**Kal.-ért.:** 3110 (13060 J).

**Hozzávalók:** 1 db kb. 1,5 kg-os kappan vagy tyúk, 10 dkg vékony csíkokra vágott füstölt szalonna, 1 evőkanál zsír, néhány szál zöldpetrezselyem, só, 40 dkg diabetikus befőtt (körte).

A megtisztított kappant (vagy tyúkot) megmossuk, és szárazra törölgetjük. A csíkokra vágott füstölt szalonnával a mellét, a combját spékeltűvel megtűzdeljük, besózzuk. A hasüregbe szálas zöldpetrezselymet teszünk. Tepsibe rakva megkenjük a zsírral, kevés vizet öntünk alá, és sűrűn locsolgatva, forgatva szép pirosra sütjük. Diabetikus körtebefőttel adjuk asztalra.

### **38 - Becsinált jérce zöldséggel**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidrát tartalom:** 47 g, 1 adag 11,7 g.

**Kal.-ért.:** 1880 (7890 J).

**Hozzávalók:** 4 db (kb. 80 dkg) jércecomb, 6 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 30 dkg friss vagy mirelit vegyes zöldség, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem, fél pohár tejszín, 15 dkg kelbimbó, fél citrom leve, kevés bazsalikom, só.

A combokat megmossuk, feldaraboljuk. Megolajozott teflonserpenyőben a kockákra vágott zöldséggel együtt megpirítjuk, majd megsózzuk, törött borssal, bazsalikkal ízesítjük, felengedjük vízzel, és a kelbimbóval együtt puhára főzzük. A vajból, a lisztből petrezselyemmel világos rántást készítünk, és besűrítjük vele a jérce levét. Jól felforraltjuk. Hozzákeverjük a tejszínt, a fél citrom levét, és forrón adjuk asztalra.

### **39 - Mandulás töltött csirke**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 53 g, 1 adag 13,2 g.

**Kal.-ért.:** 3080 (12930 J).

**Hozzávalók:** kb. 1,2-1,4 kg-os csirke, 1 db áztatott, kicsavart zsemle, 2 tojás, 3 dkg vaj, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1 teáskanál finomra vágott petrezselyem, 1 evőkanál zsír, 15 dkg hámozott mandula, 30-40 dkg kígyóuborka, késhegynyi őrölt bors, só, ízlés szerint Piros Arany (szezonban kis magú, tömör uborka).

A csirkét megtisztítjuk és szárazra töröljük. Bőrét a töltött csirkéhez hasonlóan fellazítjuk. A mandulát leforrázzuk, hideg

vízzel lehajazzuk, és vékony metéltre vágjuk. A kicsavart zsemlet a tojással, a vajjal, a mandulával, sóval, a vágott zöldpetrezselyemmel, a gyömbérrel jól elkeverjük, és a csirkét megtöltjük. Besózzuk, zsírral bedörzsöljük, és nem túl forró sütőben sűrűn locsolva készre sütjük. Pihentetjük, majd feldaraboljuk. Az uborkát vékony szeletekre vágjuk, gyengén besózzuk, a táltra tett csirke köré rakjuk, és minden szeletre Piros Aranyat pötytyentünk.

#### **40 - Pirított csirke zöldbabbal**

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidráttartalom:** 45 g, 1 adag 11,2 g.

**Kal.-ért.:** 1750 (7350 J).

**Hozzávalók:** kb. 80 dkg-os csirke, 3 evőkanál olaj, 4 dkg vaj, 1 evőkanál tárkony, 1 tasak mirelit zöldbab, 1 pohár kefir, só, 1 csapott teáskanál őrölt bors.

A megtisztított csirkét 8 darabra vágjuk, és a pirított csirkéhez hasonlóan elkészítjük. A zöldbabot egy kevés sós vízben puhára pároljuk. A levét teljesen beforraljuk. A kefirt a finomra vágott tárkonnyal, a zöldbabbal, egy kevés őrölt borssal összekeverjük, és külön tálon, olvasztott vajjal meglocsolva adjuk asztalra.

#### **41 - Pirított csirke salátával**

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidráttartalom:** 22 g, 1 adag 5,5 g.

**Kal.-ért.:** 2510 (10540 J).

**Hozzávalók:** 80 dkg-os csirke (vagy 4 db comb), 3 evőkanál olaj, 3 dkg vaj, 1 teáskanál liszt, 1 teáskanál paradicsompüré, só, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 teáskanál finomra vágott



petrezselyem. Hozzávalók a salátához: 4 fej saláta, 10 dkg majonéz, 2 főtt kemény tojás, 6 szem piros retek, fél pohár kefir, 1 mokkáskanál szerecsendió, só.

A megtisztított szárnyast úgy készítjük el, mint a pirított csirkét, majd zsírjából kivesszük, és melegen tartjuk. A visszamaradt peccsenyeléhez keverjük a paradicsompürét, kissé megpirítjuk, beletesszük a lisztet, ismét pirítjuk, kb. 1,5 dl vízzel felöntjük. Jól felforraljuk és leszűrjük. A megtisztított és megmosott fejes salátát lecsurgatjuk, és metéltre vágjuk. A retket karikákra, a tojást kockákra szeljük. A majonézt a kefirrel, a reszelt szerecsendióval, sóval elkeverjük, az összevágott anyagokat beletesszük. Legalább 1 órát érne hagyjuk, külön tálaljuk.

## **42 - Gombás jércecomb**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidráttartalom:** 24 g, 1 adag 6 g.

**Kal.-ért.:** 1360 (5710 J).

**Hozzávalók:** 4 db (kb. 80 dkg) jércecomb, 20 dkg megtisztított, kockára vágott gomba (vagy 1 kis doboz kínai konzervgomba), 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1,5 evőkanál zsír, 1 evőkanál leves ízesítő, 1 teáskanál liszt, 1 pohár tejföl, 1 púpozott mokkáskanál őrölt bors, só, 1 cs. petrezselyem.

A jércecombokat megmossuk, a forgóknál kétfelé vágjuk. A finomra vágott gombát a hagymával együtt lábosban megforrósított zsírban megfonnyasztjuk, a csirkecombokat beletesszük, megsózzuk, és átpirítjuk. Kb. 2 dl vizet teszünk alá. Ha felforrt, hozzáadjuk a leves ízesítőt, az őrölt borsot, és lassú tűzön puhára pároljuk. A tejfölt a liszttel simára keverjük,

besűrítjük vele a jérce levét, beletesszük a petrezselymet és jól felforraljuk.

### **43 - Pirított csirkecomb almával**

**Elkészítési idő:** 40 perc

**Szénhidrát tartalom:** 74 g, 1 adag 18,5 g.

**Kal.-ért.:** 1260 (5290 J).

**Hozzávalók:** 4 db (kb. 80 dkg) csirkecomb, 3 evőkanál olaj, 1 teáskanál finomra vágott zeller, 1 dl fehér bor, 1 citrom, 4 alma, só.

A csirkecombokat megmossuk, a forgóknál bevagdadjuk, és szárazra töröljük. A pirított csirkével megegyező módon elkészítjük. A combokat tűzálló táltra rakjuk, meglocsoljuk saját pecsenyelevével. Az almát megtisztítjuk, magházát kivájjuk, karikákra vágjuk, citromlével, borral meglocsoljuk, a csirkecombokra halmozzuk, és sütőben jól áthevítjük. Forrón adjuk asztalra.

### **44 - Kacsacomb káposztával**

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 42 g, 1 adag 10,5 g.

**Kal.-ért.:** 3510 (14740 J).

**Hozzávalók:** 70 dkg sovány kacsacomb, 70 dkg kicsavart savanyú káposzta, 1,5 evőkanál zsír, 1 púpozott evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 pohár tejföl, 1 evőkanál liszt, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 1 teáskanál piros paprika, 1 teáskanál bazsalikom, só.

A megmosott kacsacombokat a forgóknál kétfelé metsszük. A zsírt lábosban felhevítjük, beletesszük a hagymát, megpirítjuk,

meghintjük piros paprikával, őrölt köménymaggal, bazsalikkal, és a húst beletesszük. Megsózzuk, kevés vizet öntünk alá, 30 percnyi párolás után belekeverjük a savanyú káposztát, a húst, és puhára pároljuk. A tejfölt a lisztel simára keverjük, és az ételhez adva jól felforraljuk. Tálaláskor kevés tejföllel meglocsoljuk, és idényben zöldpaprika-, paradicsomkarikákkal díszíthetjük.

## **45 - Párolt kacsá- vagy csirkemáj**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidrát tartalom:** 20 g, 1 adag 5 g.

**Kal.-ért.:** 1210 (5080 J).

**Hozzávalók:** 50-60 dkg szárnyasmáj, 2 evőkanál zsír, 6 szem egész bors, 1 közepes nagyságú, karikákra vágott vöröshagyma, só.

A májakat az esetleges epétől óvatosan megtisztítjuk. Sütés előtt kb. 1 órát hideg tejes vízben áztatjuk. A vízből kivéve, szárazra töröljük, lábosba tesszük a zsírral, a szeletekre vágott hagymával, borssal, esetleg csipetnyi piros paprikával, és annyi vizet öntünk rá, hogy félig ellepje. Sütőben vagy tűzön fedő alatt egyszer-kétszer megfordítva addig pirítjuk, ameddig a víz el nem párolog, és a kacsá- vagy csirkemáj meg nem puhul. Ekkor a fedőt levéve locsolgatva pirosra sütjük.

Köret: paradicsomos retksaláta. Hozzávalók: 50 dkg érett paradicsom, 2 evőkanál ecet, 5 szem retek, 1 mokkáskanál cayenne-i bors, 1 evőkanál olaj, 1 teáskanál vágott petrezselyem, Piros Arany, só.

A paradicsomot, a retket vékony szeletekre vágjuk, és váltakozva üvegtányérekákra adagoljuk, meghintjük cayenne-i borssal. Az ecetből, sóból, a Piros Aranyból kevés vízzel, csipetnyi glukononnal salátalevet készítünk. Meglocsoljuk vele a

tálon lévő salátákat, meghintjük vágott petrezselyemmel, és olajat csepegtetünk rá.

## **46 - Gombás pulykatokány**

**Elkészítési idő:** 55 perc

**Szénhidráttartalom:** 112 g, 1 adag 28 g.

**Kal.-ért.:** 1970 (8270 J).

**Hozzávalók:** 60 dkg pulyka színhús, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 púpozott kanál zsír, 1 teáskanál piros paprika, 1 pohár tejföl, ½ evőkanál liszt, 1 db paradicsom, 15 dkg tisztított, szeletekre vágott gomba.

A pulykahúst megmossuk, csíkokra vágjuk. A hagymát forró zsírban megpirítjuk, beletesszük a piros paprikát, hozzáadjuk a húst, megsózzuk, és erős tűzön zsírjára pirítjuk. Kevés vizet öntünk alá, és többszöri kevergetés mellett puhára pároljuk. Beletesszük a felszeletelt gombát, azzal zsírjára pároljuk. A tejfölt fél evőkanál liszttel simára habarjuk, belekeverjük a tokányba, fél dl vízzel feleresztve felforraljuk. Tálaláskor a tokányt paradicsomkarikákkal díszítjük.

## **47 - Zöldséges zúzaragu**

**Elkészítési idő:** 45 perc

**Szénhidráttartalom:** 40 g, 1 adag 10 g.

**Kal.-ért.:** 1360 (5710 J).

**Hozzávalók:** fél kg szárnyaszúza, 30 dkg mirelit vegyes zöldség, 15 dkg mirelit zöldbab, 20 dkg kockákra vágott vargánya- vagy sampinyongomba, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 2 evőkanál zsír, majoránna, Piros Arany, 1 csapott evőkanál finomra vágott zellerzöld, só.

A zúzát jól megmossuk, egyformára vágjuk, és forrásban levő vízben pár percig főzzük, majd leszűrjük, lecsurgatjuk. Forró zsírban a hagymát megfonnyasztjuk. Beletesszük a zúzát, megsózzuk, és zsírjára pirítjuk. Kb. 2 dl vízzel félig puhára pároljuk. Ekkor kerül bele a zöldség, a zöldbab, a gomba. Ha a zúza megpuhult, majoránnával ízesítjük. Tálaláskor a ragut meghintjük a vágott zellerrel, Piros Aranyat csepegtetünk rá.

## HALÉTELEK

### 48 - Fogas csőben sütve

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 25 g, 1 adag 6,2 g.

**Kal.-ért.:** 1700 (7140 J).

**Hozzávalók:** 60 dkg szálla és bőr nélküli fogas (vagy fagyasztott tengeri hal filé), 8 dkg vaj, 1 teáskanál liszt, 1 dl fehér bor, fél babérlevél, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, 1 pohár tejföl, 5 dkg reszelt trappista sajt, só.

A halat felszeleteljük. A bort kb. 1 dl vízzel hígítjuk, beletesszük a babérlevelet, a halszeleteket, fóliával betakarjuk, és sütőben kb. 10 percig pároljuk. (A párolást feltétlenül zománcozott edényben végezzük.) A halszeleteket a léből kiszedve, vajjal vékonyan kikent tűzálló tálba rakjuk. A párolólevet beforraljuk, és hűlni hagyjuk. A lisztet a tejföllel simára keverjük, beletesszük a szerecsendőt, és a kihűlt párolólével összekeverjük. Ráöntjük a halszeletekre, meghintjük reszelt sajttal, vajot csipkedünk rá, és sütőben szép pirosra sütjük

### 49 - Bakonyi harcsaszelet

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidráttartalom:** 30 g, 1 adag 7,5 g.

**Kal.-ért.:** 1460 (6130 J).

**Hozzávalók:** 4 szelet (kb. 60 dkg) filézett, nyúzott harcsa (vagy tengeri hal), 20 dkg tisztított és kockákra vágott gomba, 1 pohár tejföl, 1 csapott evőkanál liszt, 1 evőkanál zsír, 3 dkg vaj, 1 csapott evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 mokkáskanál piros paprika, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem, 1 teáskanál Piros Arany, só.

A halszeleteket besózzuk, és állni hagyjuk. A finomra vágott vöröshagymát forró zsírban megfonnyasztjuk, meghintjük piros paprikával, beletesszük a Piros Aranyat, elkeverjük, megsózzuk, és kevés vízzel felöntve felforraljuk. A forrásban levő lébe belerakjuk a halszeleteket, és kb. 5-8 percig főzzük, majd lapátkanállal kiszedjük. A gombát a vajban megpirítjük, és a léhez adjuk. A tejfölt a liszttel simára keverjük, a mártást besűrítjük vele. Jól felforraljuk, visszarakjuk a halszeleteket, és készre pároljuk. Tálaláskor a bakonyi mártást a halszeletekre merjük, és vágott petrezselyemmel meghintjük.

## **50 - Töltött hek**

**Elkészítési idő:** 55 perc

**Szénhidrát tartalom:** 35 g, 1 adag 8,7 g.

**Kal.-ért.:** 1990 (8350 J).

**Hozzávalók:** 2 db hek, 2 kemény és 1 nyers tojás, 1 dl tej, 10 dkg vaj, 1 mokkáskanál őrölt bors, 1 citrom reszelt héja, 1 db zsemle, 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, só.

A heket felolvasztjuk, megtisztítjuk, és a gerinccsontot belseje felől körülvágjuk, kiemeljük. A töltelékhez a vaj felét a nyers tojással habosra kikeverjük, megsózzuk, megborsozzuk, hozzákeverjük az összevagdalt kemény tojásokat, a finomra vágott petrezselymet, a reszelt citromhéjat, a reszelt szerecsendőt meg a tejbe áztatott, kicsavart, összemorzolt zsemlét. A hal hasüregét e keverékkel megtöltjük, a nyílást cérnával összevarrjuk. Kívülről megkenjük olvasztott vajjal, vékony zsírpapírba csomagoljuk, és tűzálló tálban, nem túl forró sütőben megsütjük. Tálalás előtt rövid ideig pihentetjük, a papírból kibontjuk, a cérnát kihúzzuk, és a halat vékonyra

felszeletelve tálaljuk. Külön tálkában tartármártást adunk mellé.

## **51 - Ponty zöldséggel**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidráttartalom:** 42 g, 1 adag 10,5 g.

**Kal.-ért.:** 1270 (5330 J).

**Hozzávalók:** 4 szelet (kb. 60 dkg) tisztított ponty, 2 evőkanál olaj, 30 dkg friss vagy mirelit vegyes zöldség, 10 dkg konzerv zöldborsó, 1 evőkanál vágott petrezselyem, 4 dkg vaj, 1 teáskanál cayenne-i bors, 1 teáskanál liszt, só.

A halszeleteket besózzuk és félrerakjuk. A vegyes zöldséget, ha friss, vékonyra felmetéljük, sóval, kevés vízzel puhára pároljuk. A halszeleteket lisztbe mártjuk, majd olajban szép pirosra sütjük, melegen tartjuk. A megpuhított zöldséget a zöldborsóval együtt vajban megforgatjuk, meghintjük vágott petrezselyemmel. A halszeleteket megszórjuk a cayenne-i borssal, és a zöldséget ráhalmozzuk.



## SALÁTÁK

Félreértések elkerülése végett: a saláta csak a hazai szóhasználatban jelent savanyúságot. Az alábbi saláták nyers „takarmányok”. Vacsorára pedig nem koplaltatási szándékkal kínáljuk. Ellenkezőleg: ízletes, de mégsem hizlaló laktatónak.

### 52 - Joghurtos karfiolsaláta

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 24 g, 1 adag 6 g.

**Kal.-ért.:** 1130 (4740 J).

**Hozzávalók:** 1 pohár joghurt vagy kefir, 30 dkg rózsáira szedett főtt karfiol, 2 fej felmetélt fejes saláta, 5 db felkarikázott retek, 1 mokkáskanál őrölt fehérbors, 1 késhegynyi currypor, 20 dkg vékony metéltre vágott füstölt sajt, citromlé, só, 1 evőkanál olaj.

A joghurtot vagy kefirt az őrölt borssal, a curryporral, a citromlével, sóval elkeverjük. A karfiolt, a laskára vágott salátát és a füstölt sajtot, a retket rázogatással keverjük össze. A joghurtos mártást ráöntjük, olajjal meglocsoljuk, kb. másfél-két órát érleljük.

### 53 - Kefires zöldséges saláta

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 40 g, 1 adag 10 g.

**Kal.-ért.:** 720 (3020 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg főtt darabolt konzerv zöldbab, 20 dkg tisztított, kockákra vágott alma, 15 dkg apró kockákra vágott uborka, 1 pohár kefir, őrölt bors, 1 citrom, 4 főtt tojás, 1

teáskanál Piros Arany, 1 evőkanál olaj, só, 1 evőkanál finomra vágott zellerzöld.

A kefirt a borssal, a Piros Arannyal, sóval, a citromlével elkeverjük. A zöldbabot, az almát, az uborkát és a vágott zellerzöldet összerázzuk. A mártást ráöntjük, cikkekre vágott főtt kemény tojással díszítjük, érleljük.

## **54 - Sajtsaláta**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 20 g, 1 adag 5 g.

**Kal.-ért.:** 3050 (12810 J).

**Hozzávalók:** 15 dkg füstölt sajt, 20 dkg óvári sajt, 10 dkg edami sajt, 15 dkg trappista sajt, 10 dkg hámozott uborka, 10 dkg marinírozott paprika, 15 dkg főtt zöldborsó, 1 kis tubus majonéz, 1 pohár tejföl, 1 mokkáskanál finomra vágott petrezselyem, só, egy kevés mustár.

A majonézt a tejföllel, sóval, a mustárral és a vágott petrezselyemmel simára keverjük. A sajtokat, az uborkát, a marinírozott paprikát egyforma kockákra vágjuk, és a zöldborsóval együtt a mártásba tesszük. Vágott petrezselyemmel meghintjük, érleljük. Nagyon laktató.

## **55 - Vitaminsaláta**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 24 g, 1 adag 6 g.

**Kal.-ért.:** 500 (2100 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg kockákra vágott zöldpaprika, 15 dkg kemény paradicsom kockákra vágva, 3 fej saláta kockákra vágva, 8 piros retek karikákra vágva, 20 dkg kockára vágott

uborka, 1 citrom leve, 1 mokkáskanál cayenne-i bors, 1 teáskanál finomra vágott friss kapor, 1 csapott teáskanál Piros Arany, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál almaecet, 1,5 dl fehér bor, 1 csapott teáskanál glukonon, só.

A fehér bort az ecettel, a Piros Arannyal, az olajjal, a cayenne-i borssal, a kaporral, a glukononnal, a citromlével, sóval elkeverjük. A salátaanyagokra a lét ráöntjük, összeérleljük.

## **56 - Majonézes gombasaláta**

**Elkészítési idő:** 30 perc

**Szénhidráttartalom:** 30 g, 1 adag 7,5 g.

**Kal.-ért.:** 2140 (8980 J).

**Hozzávalók:** 40 dkg tisztított gomba, 20 dkg kockákra vágott marinírozott paprika, 1 citrom leve, 1 teáskanál mustár, 1 teáskanál finomra vágott vöröshagyma, 1 mokkáskanál fehér bors, 1 teáskanál finomra vágott petrezselyem, 20 dkg majonéz, fél pohár tejszín, só.

A gombát megmossuk, enyhén sós, citromos vízben megfőzzük, leszűrjük, és kockákra vágjuk. A majonézt a hagymával, a borssal, a mustárral és a megmaradt citromlével simára keverjük, megsózzuk, belevegyítjük a tejszínt, majd a gombát és a paprikát. Vágott petrezselyemmel díszítjük.

## **57 - Majonézes vegyes saláta**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidráttartalom:** 66 g, 1 adag 16,5 g.

**Kal.-ért.:** 3090 (12970 J).

**Hozzávalók:** 20 dkg főtt zöldborsó, 15 dkg főtt sárgarépakocka, 15 dkg kockákra vágott főtt gomba, 20 dkg

kockákra vágott keményebb húsú körte, 15 dkg kockára vágott csemegeuborka, 20 dkg apró kockákra vágott kemény sajt, kis tubus vagy 20 dkg majonéz, fél pohár tejszín, 1 citrom leve, 2-3 evőkanál ketchup, 1 teáskanál friss tárkony, 2 fej metéltre vágott fejes saláta, só.

A majonézt a citromlével, sóval, a ketchuppal, a tárkonnyal, a tejszínnel simára keverjük. A kockákra vágott anyagokat a mártással leöntjük, érleljük.

## **58 - Uborkás karfiolsaláta**

**Elkészítési idő:** 35 perc

**Szénhidráttartalom:** 50 g, 1 adag 12,5 g.

**Kal.-ért.:** 2420 (10160 J).

**Hozzávalók:** 1 kg rózsáira szedett főtt karfiol, 20 dkg majonéz, 1 pohár joghurt, 1 kávéskanál piros paprika, 2 db zöldpaprika, 2 db csemegeuborka, 10 dkg reszelt sajt, só. A majonézt a joghurttal, sóval elkeverjük.

A karfiolrózsát, a feldarabolt zöldpaprikát, az uborkát salátástálba rakjuk, a joghurtos mártást ráöntjük, meghintjük reszelt sajttal és piros paprikával. Pihentetjük.

## DESSZERTEK

Az orvosok amellett vannak, hogy jobb, ha a cukorbeteg – csakúgy, mint a keményen fogyó- kúráló – teljesen elszokik az édes íztől, mert amíg kívánja, könnyen elcsábul. Tanácsolni könnyebb, mint azt megfogadni. E kis kötet szerkesztői nem ilyen kérlelhetetlenek. Az alábbiakban néhány alacsonyabb szénhidráttartalmú desszert receptjét adjuk. Ám miután tekintettel vagyunk a cukorbeteggel, fogyókúrással együtt étkező családra, van a receptek között veszélyesebb „fajsúlyú” is. Ezekből inkább csak kóstolónyi adagot egyen az érintett.

### 59 - Vaníliás túrókrém

**Elkészítési idő:** 25 perc

**Szénhidráttartalom:** 20 g, 1 adag 5 g.

**Kal.-ért.:** 530 (2220 J).

**Hozzávalók:** 25 dkg félzsíros tehéntúró, 2 dl tej, 3 dkg vaníliás pudingpor, 2 tojásfehérje, 1 teáskanál glukonon, 1 kis darab vaníliarúd, 4 szem kimagozott diabetikus meggy.

A 2 dl tejet a krépporral elkeverjük, beletesszük a vaníliarudat, és kemény krémmé főzzük. Kissé kihűtjük. A túróát áttörjük, és a krémmel habosra keverjük. A tojásfehérjéből glukononnal kemény habot verünk, és a krémbe könnyedén belevegyítjük. A krémet négyfelé adagoljuk, tetejét a diabetikus meggyekkel díszítjük, behűtjük.

## 60 - Csokoládés túrókrém

**Elkészítési idő:** 20 perc

**Szénhidrát tartalom:** 20 g, 1 adag 5 g.

**Kal.-ért.:** 620 (2600 J).

**Hozzávalók:** 25 dkg félzsíros tehéntúró, 2 dl tej, 3 dkg vaníliás pudingpor, 2 tojásfehérje, 1 teáskanál glukonon, 1 evőkanál kakaó.

Ugyanúgy készül, mint a vaníliás túrókrém, de a kakaót főzés előtt keverjük a hideg tejbe.

## 61 - Sajtós túrókrém

**Elkészítési idő:** 25 perc

**Szénhidrát tartalom:** 38 g, 1 adag 9,5 g.

**Kal.-ért.:** 1280 (5370 J).

**Hozzávalók:** 25 dkg félzsíros tehéntúró, 2 dl tej, 2 csapott evőkanál liszt, só, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, 10 dkg reszelt füstölt sajt, 5 dkg vaj, 1 tojássárga, 1 teáskanál finomra vágott metélőhagyma.

A tejet a vajjal, sóval felforraljuk, és állandóan keverve a lisztet belefőzzük. A kenhető pépet kihűtjük. Az áttört túrókat a péppel, a reszelt szerecsendióval, a tojássárgával habosra keverjük. Üvegtányérra rakjuk, salátalevével díszítjük, és metélőhagymával meghintjük.

## 62 - Csokoládétorta (10 szelet)

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 250 g, 1 adag 25 g.

**Kal.-ért.:** 2480 (10410 J).

**Hozzávalók:** 5 tojás, 18 dkg glukonon, 10 dkg liszt, 8 dkg kakaó, 10 dkg vaj.

A tojásokat kettéválasztjuk. A tojások sárgáját 5 dkg glukononnal, 3 dkg kakaóval habosra keverjük. A fehérjét 5 dkg glukononnal kemény habbá verjük. A tojásfehérje habját a sárgájához tesszük, és könnyedén elvegyítjük a liszttel. A tortaformát vékonyan kivajazzuk, kilisztezzük, betöltjük a masszát, és előmelegített, nem túl forró sütőben kb. 20-25 percig sütjük. A sütőből kivéve lehűtjük. A vajat 8 dkg glukononnal és a kakaóval habosra keverjük. A kihűlt tortatésztát kettévágjuk, közé kenjük a vajkrém nagyobbik felét, a tetejét és oldalát a visszamaradt vajkrémmel bevonjuk, díszítjük, behűtjük, és 10 egyenlő szeletre felvágjuk.

## 63 - Citromtorta (10 szelet)

**Elkészítési idő:** 50 perc

**Szénhidrát tartalom:** 250 g, 1 adag 25 g.

**Kal.-ért.:** 1410 (5920 J).

**Hozzávalók:** 5 tojás, 10 dkg liszt, 18 dkg glukonon, reszelt citromhéj, 1 citrom leve.

A torta készítése megegyezik a csokoládétortáéval, csak abban különbözik, hogy a kakaópor helyett reszelt citromhéjat keverünk a sárgájába. Vajkrém készítése: 10 dkg vajat, 8 dkg glukonont, 1 citrom levét kevés reszelt citromhéjjal habosra keverünk, a krémmel megtöltjük, bevonjuk. Tetejét vékonyra metszett, hámozott citromszeletekkel díszítjük.