



Gyógyító diéták

„Humán szolgáltatások fejlesztése a Kunszentmártoni Járásban”
EFOP-1.5.3-16-2017-00074

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalomjegyzék

Túróval töltött csirkecomb.....	3
Rebarbareleves.....	4
Frankfurti lencseleves.....	5
Fokhagymakrémleves.....	6
Zabpelyhes túrós muffin.....	7
Tojáskrém metélőhagymával.....	8
Szerb rostélyos.....	9
Almapalacsinta.....	10
Tárkonyos csirkeraguleves.....	11
Sajtos-tormás sonkatekercs.....	12
Töltött gomba.....	13
Zabpalacsinta.....	14
Bio cékla és répadzsúz.....	15
Töltött alma.....	16
Házi keksz kakaós krémmel.....	17
Túrófánk.....	18
Zöldborsós-cukkinis rizottó.....	19





Túróval töltött csirkecomb

Epebetegek és diétázók is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

3 db csirkecomb, bőrös,
25 dkg sovány túró,
0,5 dl tej,

2 kk só,
5 dkg parmezán,
1 csokor petrezselyemzöld

Elkészítés:

A combokat alaposan megmossuk. A sovány túróat a tejjel, sóval, parmezánnal és az apróra vágott petrezselyemzölddel összekeverjük. A töltelékét a combok bőre alá töltjük. A combokat tepsibe tesszük és alufóliával letakarjuk. A sütit 180 °C -ra előmelegítjük és a combokat 1 óra alatt megsütjük. Ha már megpuhultak a combok, akkor vegyük le a fóliát a tepsiről és pirítsuk meg a csirke bőrét.





Rebarbaraleves

A rebarbara májproblémákra jó. Sok folsavat és szelént tartalmaz.

Hozzávalók:

½ kg rebarbara,
1 citromhéj reszelve,
5 evőkanál cukor,
1 kávéskanál fahéj,

szegfűszeg,
1 evőkanál liszt,
3 szem eper,
menta levelek

Elkészítés:

A rebarbarát megmossuk kisebb darabokra vágjuk. Feltesszük főni annyi vízben, hogy ellepje. Amikor megfőtt hozzáadjuk a fűszereket és újforrásig főzzük. Eper darabokkal és mentalevéllel díszítve, hidegen tálaljuk.





Frankfurti lencseleves

A lencse puffasztó hatású és sok energiát tartalmaz. A májbetegeknek sokat segít a regenerálódásban.

Hozzávalók:

30 dkg lencse,
1 kis pohár tejföl,
2 db sárgarépa,
2 db petrezselyem gyökér,
5 db frankfurti virsli,

2 evőkanál liszt,
1 fej vöröshagyma,
2 gerezd fokhagyma,
15 dkg szalonna,
kakukkfű,

ecet,
só,
őrölt bors,
cukor

Elkészítés:

A lencsét a zöldségekkel feltesszük főni, befűszerezzük. Majd hozzá tesszük a petrezselyem zöldjét és az apróra vágott hagymát. Ha megpuhult mehet bele a karikázott virsli. Ezután a tejfőllel és liszttel besűrűsítjük. Újforrásig főzzük. Melegen tálaljuk.





Fokhagymakrémleves

Keringési problémákra jó, vértisztító hatású.

Hozzávalók:

1 fej vöröshagyma,

3 dl rizstejszín,

10 gerezd fokhagyma,

1 evőkanál citromlé,

1 evőkanál vaj,

só,

5 dl zöldség alaplé,

szerecsendió,

bors

Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát vajon megfuttatjuk. Majd felöntjük az alaplével. A fűszerekkel ízesítjük, majd beleöntjük a tejszínt. Ha felforrt teszünk hozzá citromlevet. Píritóst kínálunk mellé.





Zabpehelyes túrós muffin

A zabpehely gyulladásgátló, lúgosító. Hatásos emésztési és bőr problémák esetén.

Hozzávalók:

20 dkg zsírszegény túró,
15 dkg zabpehely,
2 db tojás,
4 ek natúr görög joghurt,
2 ek kókuszszír,

6 dkg édesítő,
1 dkg eritrit,
fél tk szódabikarbóna,
fél citrom leve,
1 citrom reszelt héja

Elkészítés:

Először a száraz hozzávalókat tesszük tálba. Egy másik tálban összekeverjük a túrót a tojással és a joghurttal, majd hozzákeverjük a zsiradékot. A hozzávalókat összekeverjük. Muffin sütő tepsibe kanalazzuk. A formákat $\frac{3}{4}$ részig töltjük meg. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 20-25 perc alatt készre sütjük.





Tojáskrém metélőhagymával

Cukorbeteg is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

3 db főtt tojás,	1 csipet só,
1 evőkanál mustár,	2 szál medvehagyma,
2 evőkanál light majonéz,	bors

Elkészítés:

A főtt tojásokat, a mustárral, majonézzel, sóval és borssal turmix gépbe rakjuk. Összeturmixoljuk, utána ízesítünk sóval és borssal. Akkor jó, ha krémes állagú lesz. Majd hozzátesszük az apróra vágott medvehagymát. Hidegen, pirtóssal tálaljuk.





Szerb rostélyos

Cukorbetegeknek ajánlott.

Hozzávalók:

½ kg rostélyos,
10 dkg vöröshagyma,
60 dkg kelkáposzta,
10 dkg zöldpaprika,
15 dkg paradicsom,

5 ek. étolaj,
pirospaprika,
3 gerezd fokhagyma,
só,
őrölt kömény

Elkészítés:

A rostélyos szeleteket kiverjük, megsózzuk. Forró olajban elősütjük, majd félretesszük. Megpirítjuk az olajban a vöröshagymát, rászórjuk a pirospaprikát, zúzott fokhagymát és a köményt. Kevés vízzel felengedjük, felforraljuk, az elősütött rostélyosokat. A kelkáposztát sós vízben félig puhára főzzük, majd leszűrjük. Ha a hús majdnem puha, hozzáadjuk a kelkáposztát, a zöldpaprikát, a paradicsomot (télén lecsót), és annyi vizet öntünk rá, hogy az egészet ellepje. Készre főzzük.



Almapalacsinta

Cukormentes, laktózmentes, gluténmentes, tejmentes.

Hozzávalók:

4 db közepes alma,
3 ek kókuszolaj,

2 db tojás,
75 g zabliszt

Elkészítés:

Az almát megmossuk, meghámozzuk és reszelőn lereszeljük.

Az almát alaposan kinyomkodjuk, hogy ne maradjon benne lé. Hozzáadjuk a tojást és a lisztet vagy zablisztet. Jól összekeverjük. A kókuszolajat serpenyőben felhevítjük, a tésztából kis halmot teszünk a serpenyőbe. Lenyomkodjuk, hogy átsüljön. Mindkét oldalát megsütjük.





Tárkonyos csirkeraguleves

Glutén érzékenyek is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

1 db csirkemell filé,	2 dl főzőtejszín,	3 ek ételízesítő,
3 ek napraforgó olaj,	2 db fehérrépa,	2 l víz
3 db sárgarépa,	1 csokor petrezselyem,	
25 dkg zöldborsó,	1 db karalábé,	
1 db hagyma,	1 ek tárkony,	

Elkészítés:

A csirkemellet felkockázzuk. Egy fazékban megmelegítjük az olajat. Erre tesszük a húst és fehéredésig pirítjuk. Felöntjük az ételízesítés vízzel, hozzá tesszük a kockára vágott zöldségeket és a petrezselyemzöldet. Amikor minden megfőtt hozzá öntjük a tejszínt. A végén kerül bele a tárkony.





Sajos-tormás sonkatekercs

Cukormentes, gluténmentes.

Hozzávalók:

20 dkg sonka,
8 cm-es torma,
25 dkg mascarpone,

5 dkg füstölt sajt,
1 csokor snidling,
só, bors

Elkészítés:

A sajtot és a tormát lereszeljük. A sót, a snidlinget, a borsot és a mascarponet összekeverjük a sajttal és a tormával.

A sonkaszeletek egyik oldalára halmozzuk a krémet. Óvatosan feltekerjük. Ha elfogy a sonka, a maradék krémet piritósra kenne fogyaszthatjuk.





Töltött gomba

Keringési problémákra.

Hozzávalók:

1 kg csiperkegomba,	5 ek szűz olívaolaj,	bors, só,
1 kk kakukkfű,	2 fej vörshagyma,	4 tojás
20 dkg őrölt mandula,	10 dkg szalonna,	
1 nagy csokor petrezselyemzöld,	3gerezd fokhagyma	

Elkészítés:

A gombákat megmossuk, a szárát kiszedjük. A kalapokat tepsibe, egymás mellé rakjuk, sózzuk, borsozzuk. Az olaj felén az aprított gombaszárakat, a hagymát a szalonnával megpirítjuk, majd hozzáadjuk a fokhagymát és a kakukkfűvet, petrezselymet. Pároljuk pár percig. Amikor kész, a tölteléket kissé hűlni hagyjuk, majd a tojásokat és a mandulát belekeverjük. A masszát a kalapokba töltjük, meglocsoljuk a maradék olajjal és 180 °C-os, előmelegített sütőben fél óra alatt megsütjük. Hidegen és melegen egyaránt nagyon finom.





Zabpalacsinta

Cukormentes, cukorbeteg is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

20 dkg zabliszt,
2 db tojás,
2 dl tej,

1,5 dl ásványvíz,
folyékony édesítő,
kókuszszír

Elkészítés:

Robotgéppel összedolgozzuk a tojásokat, az édesítővel, lisztel, tejjel és vízzel. Kókuszszírral kikenjük a palacsintasütőt. Kisebb palacsintákat sütünk. Ízlés szerint kínálhatjuk diétás lekvárral, vagy friss idény gyümölcssel is.



Bio cékla- és répadzsúz

A cékla felgyorsítja az anyagcserét. Javítja a véráramlást. Nagyon jó a vastagbél és a máj tisztítására. Az agyműködést is segíti.

Hozzávalók:

2 db bio cékla,
2 db bio alma,
2 db bio kellevél,

4 db bio sárgarépa,
1 citrom,
1 teáskanál gyömbér

Elkészítés:

Az összes hozzávalót mosva, a bio gyökereket és almát hámozva tegyük egy turmixgépbe. Turmixoljuk le, vagy préseljük ki a levét gyümölcscentrifugával. Ha centrifugával készült a bio levünk, akkor kanállal jól keverjük össze. A turmixolás esetén pedig teaszűrőn szűrjük át. Jégkockával kínáljuk. Hűtve nagyon finom és egészséges.





Töltött alma

Diétázók is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

6-7 db alma,
30 dkg főtt csirkehús,
2 dl tej,

5 dkg margarin,
2 evőkanál liszt

Elkészítés:

A lisztből a tejből és a margarinból fehér mártást készítünk. Apróra vágjuk a főtt csirkehúst. Az almák közepét kivájjuk, szárukat magházukat eltávolítjuk. Az így kapott alma darabokat összevágjuk. Az összes hozzávalót összekeverjük, az almákat megtöltjük. A megtöltött almákat tűzálló tálba tesszük és előmelegített sütőben megsütjük.





Házi keksz kakaós krémmel

Laktózmentes, gluténmentes, cukormentes.

Hozzávalók:

2 tojás,	1 teáskanál citromlé,
6 dkg gesztenyeliszt,	10 dkg tápióka keményítő,
15 dkg olvasztott kókuszszír,	1 kk szódabikarbóna,
6 dkg kókuszliszt,	5 dkg kakaó
6 dkg por eritrit,	

Krémhez:

10 dkg olvasztott kókuszszír,
2 g vanília,
10 dkg por eritrit,
5 dkg kakaó,
1,5 dl kókusztejszín (langyos)

Elkészítés:

A tészta hozzávalóit egy nagy tálban összekeverjük, majd pihentetjük legalább 1 órán át. A krém hozzávalóit robotgéppel kikeverjük. A tésztát 3 mm vastagra kinyújtjuk, majd tetszőleges formákkal kiszúrjuk. Sütőpapírral bélelt tepsire rakogatjuk, majd 175 °C-os sütőben, 15 perc alatt készre sütjük. Amikor kihültek krémmel összeragasztjuk őket. Dobozban tárolva egy hétig is eláll.





Túrós fánk

Glutén- és laktózérzékenyek is fogyaszthatják.

Hozzávalók:

25 dkg túró (laktózmentes),
1 vaniliás cukor,
12 dkg zabpehelyliszt (glutén mentes),
olaj,
8 dkg rizs liszt,

2 db tojás,
3 ek tejföl (laktózmentes),
meggyekvár,
1 tk sütőpor (laktózmentes),
1 db citrom leve és héja

Elkészítés:

A hozzávalókat egy nagy tálba tesszük és kanál segítségével összekeverjük. Olajat forrósítunk, kanállal szaggatunk a tésztából és mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Papírtörőre szedjük a megsült fánkokat. Házi meggyekvárral tálaljuk.





Zöldborsós-cukkinis rizottó

Epebetegeknek ajánlott.

Hozzávalók:

3 db közepes, zsenge cukkini,
30 dkg rizs,
25 dkg zsenge zöldborsó,
2 ek margarin,

1 csokor petrezselyemzöld,
só,
10 dkg parmezán sajt

Elkészítés:

A csikokra vágott cukkinit megpároljuk. Megpároljuk külön a rizst és a zöldborsót is. Egy nagyobb serpenyőben a megpárolt hozzávalókat összekelejtjük. Hozzáadjuk a margarint, a sőt és a felaprított petrezselyemzöldet is. Melegen parmezán sajttal a tetején kínáljuk.



