

**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*



20 receptů  
20 recept  
20 rețete  
20 recipes





**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*



# 20 receptů



**ZDRAVĚ  
& CHUTNĚ**



# Obsah

## Strany

- 2 – 5: Informace o zdraví / Výhody vaření v páře
- 6 – 7: *Tabulka nutričních hodnot*
- 8 – 9: *Letní menu*
- 10 – 11: *Zimní menu*
- 12 – 13: Tipy a techniky
- 14 – 17: *Předkrmy*
- 18 – 23: *Zelenina*
- 24 – 29: *Maso a drůbež*
- 30 – 37: *Ryby*
- 38 – 41: *Dezerty*
- 42 – 43: *Omáčky*
- 44 – 45: Tabulka časů potřebných k vaření
- 46: *Rejstřík*

**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*

# Výhody vaření v páře

Vítejte ve světě vaření v páře s Tefalem!

**Z**dravější pokrmy s lepšími výživovými hodnotami snadno připravíte, pokud využijete vaření v páře. Výsledek má přitom skvělou barvu a je přirozeně chutný. Nyní můžete odhalit skutečnou pestrost a výhody vaření v páře.

**Parní hrnc Tefal se hodí pro většinu pokrmů a pro překvapivě širokou škálu receptů.**

## VYVÁŽENÁ VÝŽIVA

Parní hrnc VitaCuisine vám umožní připravit chutný a vyvážený pokrm v jediném snadném kroku. Díky samostatným nádobám a parnímu roštu můžete vařit zeleninu, rýži, ryby, maso, ovoce i dezerty najednou.

## UCHOVÁNÍ VITAMÍNŮ

Šetrný, a přitom rychlý systém parního hrnce uchovává více vitamínů a stopových prvků.

## MÉNĚ TUKU

Vaření v páře je ideální pro úpravu ryb, kuřecího a jiného libového masa. Příslušný parní rošt pomáhá uchovat esenciální mastné kyseliny **omega 3 v tučných rybách, jako jsou například losos, sardinky, makrela, pstruh, sled' nebo čerstvý tuňák.**

## VÍCE OVOCE A ZELENINY

Proces vaření v páře je jednoduchý a rychlý. Vaření v páře vám může pomoci zvýšit denní spotřebu ovoce a zeleniny.

Nyní jste vybaveni pro přípravu lahodných a zároveň vyvážených pokrmů.

Mezi následující recepty jsme zařadili vyvážený výběr zdravých pokrmů a navíc několik tradičních favoritů, jako například grilovaná kuřecí prsíčka na páře. Doufáme, že tyto recepty budou pro vás inspirací k mnoha dalším pokrmům připraveným v parním hrnci Tefal.

***Vaše jídla budou mít páru!***

*...Jezte méně tuků, méně cukrů,  
méně soli, ale více ovoce,  
zeleniny a ryb...*

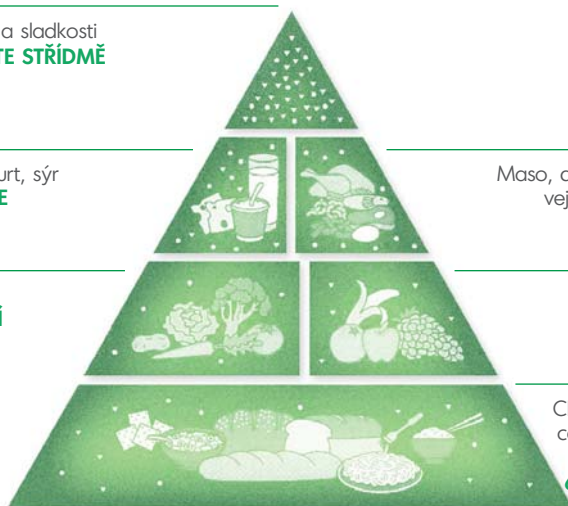
Tuky, oleje a sladkosti  
**POUŽÍVEJTE STŘÍDMĚ**

Mléko, jogurt, sýr  
**2-3 PORCE**

Maso, drůbež, ryby,  
vejce a ořechy  
**2-3 PORCE**

Zelenina  
**3-5 PORCÍ**

Ovoce  
**2-3 PORCE**



Chléb, fazole,  
cereálie, rýže  
těstoviny  
**6-11 PORCÍ**

## Potravinová pyramida

### Rovnováha v praxi: Výklad ke skupinám potravin

**P**ro zjednodušení přehledu našich potřeb živin se potraviny obvykle rozdělují do 7 skupin podle svých hlavních složek a konkrétního přínosu pro výživu. Ideální je každý den konzumovat potraviny z každé skupiny. Tělo se však dokáže přizpůsobit a dočasný nedostatek určité skupiny potravin přechkat, pokud bude vynahrazen v následujících dnech.

# 7 skupin potravin

## Voda

Je nejdůležitějším požadavkem našeho těla, dokonce přednějším než je jídlo. Voda je ve skutečnosti jediným opravdu nezbytným nápojem. Denní spotřeba se odhaduje na přibližně 2,5 litru na dospělé osobu, přičemž polovinu získáváme z jídla. Je nezbytné vypít denně alespoň 1,5 litru vody, pokud možno ne pouze v době jídel. Měli bychom vypít jednu nebo dvě sklenice vody každou hodinu.

## Cereálie, výrobky s převahou škrobů a sušená zelenina

Sem patří cereální výrobky (chléb, těstoviny, kuskus...), rýže, potraviny s převahou škrobu (brambory), fazole a luštěniny (čočka, hrách, červené fazole...). Díky svému vysokému obsahu polysacharidů neboli cukrů představují tyto potraviny zásobárny energie. Pokrývají také část potřeby rostlinných bílkovin. Sušené potraviny a potraviny s převažujícím obsahem škrobů, jako jsou například cereálie, rýže nebo sušená zelenina, bychom měli jíst alespoň jednou denně. Chléb můžeme jíst ke každému jídlu.

## Čerstvá zelenina a ovoce

Čerstvá zelenina a ovoce obsahují minerály a vitamíny, vlákninu, sacharidy a vodu. Mohou být konzumovány syrové nebo vařené, téměř v jakémkoli množství. Zelenina a ovoce mají podobné výživové vlastnosti a můžete je navzájem zaměňovat. Ani zelenina ani ovoce však nepokryjí celkovou potřebu vitamínů a minerálů: pro vyvážené stravování je proto důležité jíst potraviny z různých skupin.

## Mléčné výrobky

Mléčné výrobky mají pozoruhodný obsah živin a mohou nám dodat zejména: bílkoviny, které jsou nutričně hodnotné a snadno stravitelné, a vápník, nezbytný pro růst a prevenci osteoporózy. Jídelníček, v němž chybí mléčné výrobky, nemůže nikdy zajistit denní potřebu vápníku, vitamínů A, D a skupiny B.





## Maso, drůbež, ryby a vejce

Tyto potraviny jsou hlavním zdrojem bílkovin a železa v potravě. Musí být konzumovány dvakrát denně z různých zdrojů: Ryby, drůbež, vepřové maso, vejce a červená masa.

## Tuky

Mezi tuky patří oleje, máslo, margaríny. Zajišťují příjem:

- nasycených mastných kyselin (zdroj energie),
- nenasycených mastných kyselin a esenciálních mastných kyselin (pro výrobu a obnovu buněk)
- vitamínů A, D, E, K, které jsou rozpustné v tucích.

Tato skupina je nezbytná pro správně vyváženou stravu, a to pod podmínkou, že je konzumujeme v omezeném množství a v podobě rostlinných olejů s vysokým obsahem polynenasycených mastných kyselin.

## Slazené výrobky

Tato skupina, zastoupená cukrem a slazenými výrobky, se od předchozích skupin liší tím, že není pro dobře vyváženou stravu nezbytně nutná. V některých případech – u diabetiků – se dokonce doporučuje se jí vyhýbat. Tato skupina potravin je charakteristická obsahem rychle se vstřebávajících cukrů a jídla, která sem patří, by měla být konzumována pouze v omezeném množství.

# Tabulka nutričních hodnot

Složky	Potraviny
Energie (kcal nebo kj)	
Bílkoviny	
Tuky	
Sacharidy	
Vláknina	Květák, okurka, špenát, ovoce, fíky.
Vápník	Mléko, mandle, korýši, zelí, sója, vaječný žloutek.
Železo	Špenát, maso, korýši, řasy, vejce, sója, čočka, sušené ovoce, aromatické byliny.
Hořčík	Obilí, pórek, brambory, banány.
Křemík	Obilniny.
Vitamín A	Smetana, máslo, vaječný žloutek.
Vitamín C	Petržel, paprika, brokolice, pomeranče, citróny, listový salát.
Vitamín D	Tuňák, sardinky, vaječný žloutek, houby, sýr.
Vitamín E	Sója, lískové oříšky, mandle, cereálie, vejce, čokoláda.
Vitamín K	Maso, vejce, zelí, špenát, brokolice.
Vitamíny skupiny B	Ryby, celozrnný chléb, maso, cereálie, sušená zelenina, vejce, zelená zelenina.

## Přínos

Měřítka denní spotřeby energie.

Obnova tkání a buněk.

Správné fungování buněk (mastné kyseliny).

Palivo pro naše tělo, nezbytné pro správné fungování mozku, svalů...

Reguluje fungování zažívacího a vylučovacího ústrojí, snižuje vstřebávání cholesterolu a sacharidů.

Důležitý pro stavbu kostí a zubů, svalovou kontrakci a prevenci osteoporózy.

Přenos kyslíku, nezbytné pro správné fungování těla.

Pro elektrolytickou rovnováhu, působí proti stresu a protizánětlivě.

Nezbytný pro růst kostí a vývoj chrupavek.

Antioxidant: Zásadní role pro růst a obnovu tělních tkání, dobrý zrak a zdravou pokožku.

Antioxidant: pomáhá v boji proti infekcím a při vstřebávání železa a navíc je důležitý pro zdraví pojivové tkáně.

Nezbytný pro vývoj kostry a vstřebávání vápníku. Zvyšuje odolnost vůči infekcím.

Antioxidant: ochrana buněčných membrán, působí proti stárnutí. Uchovává plodnost. Chrání nervové buňky, srdce a tepny.

Je důležitý pro srážlivost krve.

Údržba a ochrana pokožky a vlasů. Pomáhá udržovat v dobrém stavu nervový a svalový systém. Důležitý pro metabolismus tkání a orgánů.

# Letní menu

	Pondělí	Úterý	Středa
<b>Snídaně</b>	Kakao Celozrný chléb Máslo Jahodový džem Jablečný džus	Trochu měkkého sýra Celozrný chléb Máslo Med Zelený čaj Kompot	Čaj s citrónem Miska mléka Celozrné cereálie nebo sladká rýže Salát z vodního melounu
<b>Oběd</b>	<u>Dušené kuřecí paličky v bylinkovém másle s vařenými bramborami</u>	Okurka s jogurtem <u>Vepřové plátky s omáčkou z drceného pepře</u>	Řeřichový salát <u>Květák s pažitkovou smetanou</u>
	Pěna z fiků a malin upravená v páře	Salát z čerstvého ovoce	Rýžový dezert
<b>Večeře</b>	Salát ze strouhané mrkve Míchaná vejce s paprikou na páře Koláč	Teplý salát s kuřecími játry Teplý kozí sýr a toast Banány s čokoládovou omáčkou připravenou v páře	Tabule (kuskus se zeleninou připravený na páře) Krevety na páře s rajčaty a česnekem Ovocný jogurt

**Čtvrtek****Pátek****Sobota****Neděle**

Káva

Sklenice vody

Černý čaj

Sklenice mléka

Jeden bílý jogurt

Kakao

Sýr

Bílý chléb

Suchar

Opečený chléb

Celozrnný chléb

Ovocný salát

Máslo

Máslo

Kompot z jablek a banánů

Malinový džem

Broskev

Sušené meruňky

Bramborový salát s paprikami vařenými v páře

Telecí s tuňákem a těstovinami

Jarní závitok

Slaný koláč s rajčaty, bílým sýrem a goronzolou

Kuře s cuketami

Tiramisu

Treska s jogurtovo-mátovou omáčkou a čínská zelenina vařená v pářeKachna na broskvích

Kebab z broskví, meruňek a kiwi připravený na páře

Pěna z červeného ovoce

Čokoládové fondue s čerstvým ovocem

Rajská polévka připravená na páře

Meloun s parmskou šunkou

Hustá cuketová polévka s kozím sýrem

Salát z rajčat, mozzarely a bazalky

Rajčata s tuňákemRajčata plněná špenátemŠpízy z krevet na listovém salátě

Sýr a čerstvé meruňky

Citronový nebo grapefruitový sorbet

Zeleninová směs

Ovocný salát s kiwi

# Zimní menu

	Pondělí	Úterý	Středa
<b>Snídaně</b>	Bylinkový čaj Múslí se sušeným ovocem Jedna sklenice mléka	Káva Smetanový jogurt Celozrnný chléb Máslo Med Jeden pomeranč	Zelený čaj Kousek sýra Vícezrnný chléb Jedna hruška
<b>Oběd</b>	Salát z bílého a červeného zelí s rozinkami Telecí po italsku s polentou	Čekankový salát s ořechy <u>Mořské ražniči</u> <u>Rýže vařená v páře</u> Čerstvý ananas	Krémová salátová polévka Tournedos s jablky na páře <u>Hrušky s teplou čokoládovou omáčkou</u>
<b>Večeře</b>	<u>Krémová dýňová polévka</u> Teplý tuňákový salát s fazolemi Kompot z jablek a banánů se skořicí	<u>Cukety zdobené petrželkou</u> Míchaná vejce s houbami a sojovými výhonky Teplý dezert trifle s ovocem	Bramborový salát s čočkou Slávky se smetanovou omáčkou a čekankový salát Hrušky a plísňový sýr bresse

Note: Recipes for dishes underlined are detailed in this booklet.

**Čtvrtek****Pátek****Sobota****Neděle**

Melty s mlékem	Čaj s citrónem	Káva	Čaj s citrónem
Plátek toustového chleba	Kukuřičné nebo rýžové lupínky	Jogurt	Bílý chléb nebo brioška
Máslo	Sójové mléko	Opečený chléb	Krémový sýr
Džem	Jedno jablko	Máslo	Sušené švestky nebo kompotové ovoce
2 klementinky		Meruňkový džem	
		Jablečný džus	
Salát z řapíkového celeru	Salát s plísňovým sýrem	Terrine z brokolice na páře	Soufflé z tří druhů sýrů
Kambala na vanilce	Kuře na houbách	Hřebenatky s bílým vínem a brambory vařené v páře	Vepřový plátek s růžičkovou kapustou
Sponge pudding na páře	Francouzské zelené fazolky upravené na páře	<u>Vláčný čokoládový dezert</u>	
	Banán		
Cibulová polévka	Avokádo s krevetami	Chřestová polévka s krabím masem	Strouhaná mrkev a sekaný fenykl s paprikou a koriandrem
<u>Krůta s hořčičnou omáčkou</u> a pyré z hrášku	<u>Napařované rybí filety na fenyklu</u> a romanesco na páře	Ryby a škeble s šafránovou krémovou omáčkou a rýže vařené v páře	<u>Losos s citrónovým pepřem a dušenou karotkou na másle a jemnou bylinkovou omáčkou</u>
Jablečný koláč	Citrónový koláč	Litchi	Ovocný jogurt

# Tipy a techniky pro vaření v páře

**C**hceme-li při vaření v páře dosáhnout pokaždé dokonalého výsledku, měli bychom dodržovat několik pravidel:

## Příprava: Vyberte správné ingredience!

- Vybírejte vždy jen přísady nejvyšší kvality a v perfektním stavu.
- Při výběru potravin určených pro úpravu v páře volte správnou velikost, aby se potraviny vešly do napařovací nádoby, zejména pokud se mají upravovat vcelku, jako třeba ryby.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, budou-li mít jednotlivé kousky přibližně stejnou velikost (například brambory, zelenina nebo kuřecí prsa). Takové potřebují k uvaření stejný čas. Podle velikosti a síly kousků potravin se bude lišit čas vaření. Podobně se čas potřebný k vaření prodlouží také při přípravě většího množství jídla.





## Během vaření:

- Nedávejte do napařovacích nádob příliš mnoho potravin. Určitý prostor ponechte volný, aby mohla pára co nejvíce cirkulovat.
- Pro maso, drůbež a ryby používejte speciálně upravené rošty.
- Nekontrolujte vaření a nezvedejte pokličku příliš často – při tom totiž uniká pára a prodlužuje se čas přípravy. Pokud pokličku potřebujete odkrýt (například při přidávání dalších přísad), stiskněte poté znovu tlačítko VITAMIN +, aby se v parním hrnci co nejrychleji obnovila ideální teplota.
- Jemnou chuť dodají pokrmům vařeným v páře byliny, plátky citrónu nebo pomeranče, česnek a cibule. Můžete je v parní nádobě nebo na roštu vložit buď pod pokrm nebo na něj. Maso, drůbež a ryby získají delikátní chuť, necháte-li je před vložením do páry několik hodin marinovat. Marináda může být velmi jednoduchá, například směs vína a bylinek, nebo můžete použít ostrou směs na barbecue nebo tandori.
- Chcete-li delikátní pokrmy, jako například vanilkovou omáčku, ochránit před kondenzovanou vodou, nebo ohříváte-li hotové omáčky, zakryjte je potravinovou fólií. Použijte typ doporučený pro mikrovlnné trouby a mrazničky. Při použití fólie se obvykle prodlouží čas přípravy.
- Zmrazenou zeleninu můžete použít pro úpravu v páře bez rozmrazení. Všechny ryby, drůbež a maso musí být před vložením do páry úplně rozmrzlé.
- U receptů, které vyžadují delší čas vaření, jako například v páře připravovaných dezertů, budete muset během vaření doplnit vodu.

# Předkrmy



# Hustá cuketová polévka s kozím sýrem

## Ingredience

- 6 cuket
- 150g čerstvého kozího sýra
- 1 rozdrcený stroužek česneku (není nutný)
- 8 lístků máty
- 1/2 lžičky citrónové šťávy
- 20g parmezánu (není nutný)
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava  
- 20 minut

## Jak na to...

**jedna**

Cukety omyjte a nakrájejte na tenká kolečka. Vložte je do velké nádoby a upravujte v páře 20 minut spolu s česnekem a 4 mátovými lístky.

**dva**

Když jsou cukety uvařené „al dente“ (na skus), vyjměte je a rozmixujte i s česnekem, 4 mátovými lístky a citrónovou šťávou v mixéru nebo kuchyňském robotu. Přidejte sůl a pepř.

**tři**

Podávejte teplé, vlažné nebo studené. Servírujte posypané strouhaným parmezánem.

## Obsah živin

Vápník (sýr), vitamín A (cukety) a nízký obsah kalorií.

## Hodnoty

101 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 9g
- Tuky: 2g
- Sacharidy: 7g

# Rajčata s tuňákem

## Ingredience

- 4 velká rajčata
- 4 malá rajčata
- 100g tuňáka z konzervy ve slaném nálevu
- 1 žloutek
- 150 ml oleje
- 1/2 lžičky hořčice
- 1 lžička šafránu
- 1 lžička vinného octa
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 10 minut

## Jak na to...

### jedna

Rajčata uvařte (spařte) v parním hrnci, pak je ochladte ve studené vodě a oloupejte. Rozkrojte je na poloviny, odstraňte semena a položte je na savý papírový ubrousek.

### dva

Připravte si majonézu z rozmixovaného žloutku, hořčice, soli a pepře. Postupně po malých množstvích přidávejte olej. Když majonéza ztuhne, rozdělte ji na dvě části. Jednu polovinu smíchejte s tuňákem. Šafrán namočte do malého množství vody a nechte okapat. Zbývající majonézu smíchejte s octem a šafránovými vlákny. Získáte tekutou omáčku.

### tři

Polovinu rajčat ozdobte tuňákovou nádivkou a vložte na talíř. Okolo polijte šafránovou omáčkou.

## Obsah živin

Velmi kvalitní bílkoviny (vejce, tuňák). Celá doporučená denní dávka vitamínu A.

## Hodnoty

167 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 11g
- Tuky: 10g
- Sacharidy: 9g

# Krémová dýňová polévka

## Ingredience

- 850 g dýňové dužiny
- 150 ml mléka
- 2 lžíce smetany na šlehání
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 30 minut

## Jak na to...

**jedna**

Dýňovou dužinu nakrájejte na kostičky. Vložte ji do otočné napařovací misky. Upravujte v páře 20 minut.

**dva**

10 minut před koncem vaření přidejte k dýňové dužině smetanu a mléko. Dochutěte.

**tři**

Uvařenou dýňovou dužinu rozmixujte v mixéru, přidejte teplou smetanu a mléko. Dochutěte.

## Obsah živin

Celá doporučená denní dávka vitamínu A (dýně a smetana).

## Hodnoty

134 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 4g
- Tuky: 7g
- Sacharidy: 15g

# Zeleninové pokrmy



# Cukety zdobené petrželkou

## Ingredience

- 800g cuket
- 30g másla
- 3 stroužky česneku
- Zelená petrželka
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 20 minut

## Jak na to...

**jedna**

Cukety omyjte a nakrájejte na 5 cm silné plátky.

**dva**

Upravujte v páře ve velké nádobě po dobu 20 minut.

**tři**

Vyjměte cukety na talíř, dochutte a přelijte rozpuštěným máslem. Posypte petrželkou a sekaným česnekem. Podávejte

## Obsah živin

Více než polovina doporučené denní dávky vitamínu A (cukety a máslo). Vitamín C (petrželka).

## Hodnoty

90 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 4 g
- Tuky: 7 g
- Sacharidy: 4 g

Zeleninové pokrmy

# Zeleninová směs

## Ingredience

- 200g mrkve
- 200g tuřínu
- 200g čerstvých zelených fazolek nebo celých mražených fazolových lusků
- 200 g mraženého hrášku
- Sekaný kerblík
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Tepelná úprava - 30 minut

## Jak na to...

**jedna**

Zeleninu omyjte a oloupejte. Mrkev a tuřín nakrájejte na nudličky 4 cm dlouhé a 1 cm široké.

**dva**

Připravenou zeleninu vařte v páře společně s hráškem 40 až 50 minut.

**tři**

Zeleninu vyjměte a dochuťte. Posypte sekaným kerblíkem. Podávejte.

## Obsah živin

Celá doporučená denní dávka vitamínů C, B9 a A.

## Hodnoty

71 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 5 g
- Tuky: 0,5g
- Sacharidy: 11g



# Květák s pažitkovou smetanou

## Ingredience

- 1 středně velký květák
- 200 ml smetany na šlehání
- 3 lžíce sekané čerstvé petrželky
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 5 minut
- Tepelná úprava - 30 minut

## Jak na to...

**jedna**

Květák očistěte, rozdělte na růžičky a omyjte. Vložte květák do velké nádoby.

**dva**

Smetanu se solí a pepřem nalijte do otočné napařovací misky.. Přidejte pažitku. Upravujte v páře 30 minut.

**tři**

Květák upravte na talíř a přelijte pažitkovou smetanou. Podávejte.

## Obsah živin

Polovina doporučené denní dávky vitamínu B9. Vlákna (květák), vitamín A (smetana).

## Hodnoty

248 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 6g
- Tuky: 19 g
- Sacharidy: 12 g

# Rajčata plněná špenátem

## Ingredience

- 4 velká pevná masitá rajčata
- 400g čerstvého špenátu
- 150g měkkého tvarohového sýru
- 2 vejce
- Sůl a pepř
- Špetka mletého muškátového oříšku

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Tepelná úprava - 10-20 minut

## Jak na to...

**jedna**

Špenát omyjte a upravujte v páře 10 minut. V sítu vymačkejte přebytečnou vodu a špenát nasekejte.

**dva**

Odkrojte vršek u každého rajčete, odstraňte semena a vydlabejte dužinu. Uvnitř osolte.

**tři**

Vejce ušlehejte se sýrem. Přidejte špenát, dochutte solí, pepřem a muškátovým oříškem. Směsí naplňte rajčata. Vraťte zpět vrchní odkrojené části a naplněná rajčata vložte do velké nádoby. Upravujte v páře 20 minut. Podávejte teplé.

## Obsah živin

Vápník (bílý sýr, špenát), celá doporučená denní dávka vitamínů A a B9 (špenát).

## Hodnoty

154 kcal per serving

- Bílkoviny: 9g
- Tuky: 12g
- Sacharidy: 2g

Zeleninové pokrmy

# Rýže vařená v páře

## Ingredience

- 270g rýže basmati
- 400ml vody
- Sůl
- Sýr eidam nebo parmezán

- Počet porcí - 4
- Příprava - 5 minut
- Tepelná úprava - 60 minut

Jak na to...

**jedna**

Rýži propláchněte. Rýži, vodu a sůl vložte do nádoby na rýži.

**dva**

Nádobu s rýží vložte do napařovacího košíku. Upravujte v páře 60 minut. Zrnka rýže od sebe oddělte vidličkou, přidejte oříšek másla.

**tři**

Posypte trochou eidamu nebo parmezánu. Podávejte.

## Obsah živin

Vysoký obsah sacharidů (rýže), vápník a bílkoviny (sýr).

## Hodnoty

250 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 30g
- Tuky: 0,25g
- Sacharidy: 57g

# Pokrmý z masa



# Kachna na broskvích

## Ingredience

- 2 kachní prsa nebo 2 řízky z kachních prsou
- 4 čerstvé broskve (nebo plátky nakládaných broskví v přírodní šťávě)
- 1 šalotka
- Šťáva z 1/2 pomeranče nebo 3 lžíce čerstvého pomerančového džusu
- 40 ml portského vína
- 4 hřebíčky
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Tepelná úprava - 12-15 minut

## Jak na to...

**jedna**

Šalotku nakrájejte nadrobno. Broskve oloupejte a nakrájejte na plátky. Vymačkejte pomerančovou šťávu. Z kachního masa odstraňte kůži a tuk. Prsa rozkrojte na poloviny (1/2 na osobu).

**dva**

Šalotku, kachní prsa, plátky broskve a hřebíčky vložte na napařovací otočnou misku. Zalijte portským vínem a pomerančovou šťávou. Přidejte sůl a pepř.

**tři**

Upravujte v páře 12-15 minut. Kachnu podávejte společně s broskvemi a trochou šťávy.

## Obsah živin

Vynikající zdroj bílkovin, vitamíny skupiny B a nízký obsah kalorií.

## Hodnoty

207 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 20 g
- Tuky: 6 g
- Sacharidy: 18 g

# Krůta s hořčičnou omáčkou

## Ingredience

- 4 x 150 g krůtích prsních řízků bez kosti (nebo krůtí prsa nakrájená na 1,5 cm silné plátky)
- 1 lžíce kremžské hořčice
- Sůl a pepř
- 100g mozzarely

### Na omáčku:

- 1 lžíce kremžské hořčice
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 4 lžičky zakysané smetany se sníženým obsahem tuku

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 23-30 minut

## Jak na to...

**jedna**

Krůtí prsa potřete po jedné straně hořčicí. Každý kousek masa zarolujte a zajistěte párátkem. Vložte na napařovací otočnou misku.

**dva**

Smíchejte oba druhy hořčice s kysanou smetanou a směsí přelijte krůtí závitky. Vařte v páře 25 – 30 minut. Doba vaření závisí na síle a velikosti závitků.

**tři**

Podávejte na přehřátých talířích. Odstraňte párátko a zalijte hořčičnou omáčkou.

## Obsah živin

Vynikající zdroj bílkovin, vitamíny skupiny B. Celá doporučená denní dávka vitamínu B12.

## Hodnoty

211 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 36g
- Tuky: 7 g
- Sacharidy: 2 g

Pokrmy z masa

# Vepřové plátky s omáčkou z drceného pepře

## Ingredience

- 400g vepřových řízků nebo svíčkové
- 5 celých zrněk pepře

### Na omáčku:

- 200 ml smetany na šlehání
- 50 ml červeného vína
- 1 lžice rajského protlaku
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Tepelná úprava  
- 17 minut

Jak na to...

**jedna**

Vepřové maso nakrájejte na 1 cm silné plátky, osolte a posypte rozdrceným pepřem. Upravujte v páře na otočné misce po dobu 17 minut

**dva**

5 minut před koncem vaření přidejte smetanu, víno, rajský protlak, sůl a pepř. Dobře promíchejte.

**tři**

Maso upravte na předehřátý talíř a přelijte šťávou.

## O b s a h ž i v i n

Vynikající zdroj bílkovin, železo, vitamíny skupiny B.

## Hodnoty

351 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 37 g
- Tuky: 21 g
- Sacharidy: 2 g

# Kuře s cuketami

## Ingredience

- 4 kuřecí prsní řízky (každý asi 150 g)
- 2 malé cukety
- 1/2 sladké zelené papriky
- 1/2 sladké žluté papriky
- 1 velké rajče
- 1 lžička mletého zázvoru
- Sůl a pepř
- 20 g zelených nebo černých oliv

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Tepelná úprava  
- 20-25 minut

## Jak na to...

**jedna** Cukety nakrájejte podélně na 8 plátků.

**dva** Osolené a opepřené kuřecí řízky vložte každý mezi dva plátky cukety, vytvořte z nich závitky a zajistěte párátky nebo nití. Papriky a rajče nakrájejte na kostičky.

**tři** Kuřecí maso, papriky a rajče vložte na otočnou misku. Dochutěte a upravujte v páře 20 - 25 minut. Před podáváním poprašte zázvorem a ozdobte olivami.

## O b s a h ž i v i n

Vynikající zdroj bílkovin, železo, vitamíny skupiny B.

## Hodnoty

224 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 35g
- Tuky: 8 g
- Sacharidy: 3 g



Pokrmy z masa

# Dušené kuřecí paličky v bylinkovém másle s vařenými bramborami

## Ingredience

- 12 kuřecích paliček
- 800g brambor ve slupce
- svazek libečku
- svazek tymiánu
- 100g másla
- 6 stroužků česneku
- 50ml bílého vína
- Sůl a pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 20 minut

Jak na to...

**jedna**

Paličky osolíme a vložíme je do koše parního hrnce. Brambory nakrájíme asi na půlcentimetrové plátky a vložíme je do druhého koše.

**dva**

Zapneme hrnec a vaříme asi 20 minut. V pánvi rozpustíme máslo, přidáme sekaný česnek, cibuli a bylinky. Orestujeme do sklovata a zalijeme vínem.

**tři**

Osolíme, opeříme a krátce povaříme. Přidáme hotové paličky a prohřejeme. Podáváme s bramborami.

P o z n á m k a

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci

O b s a h ž i v i n

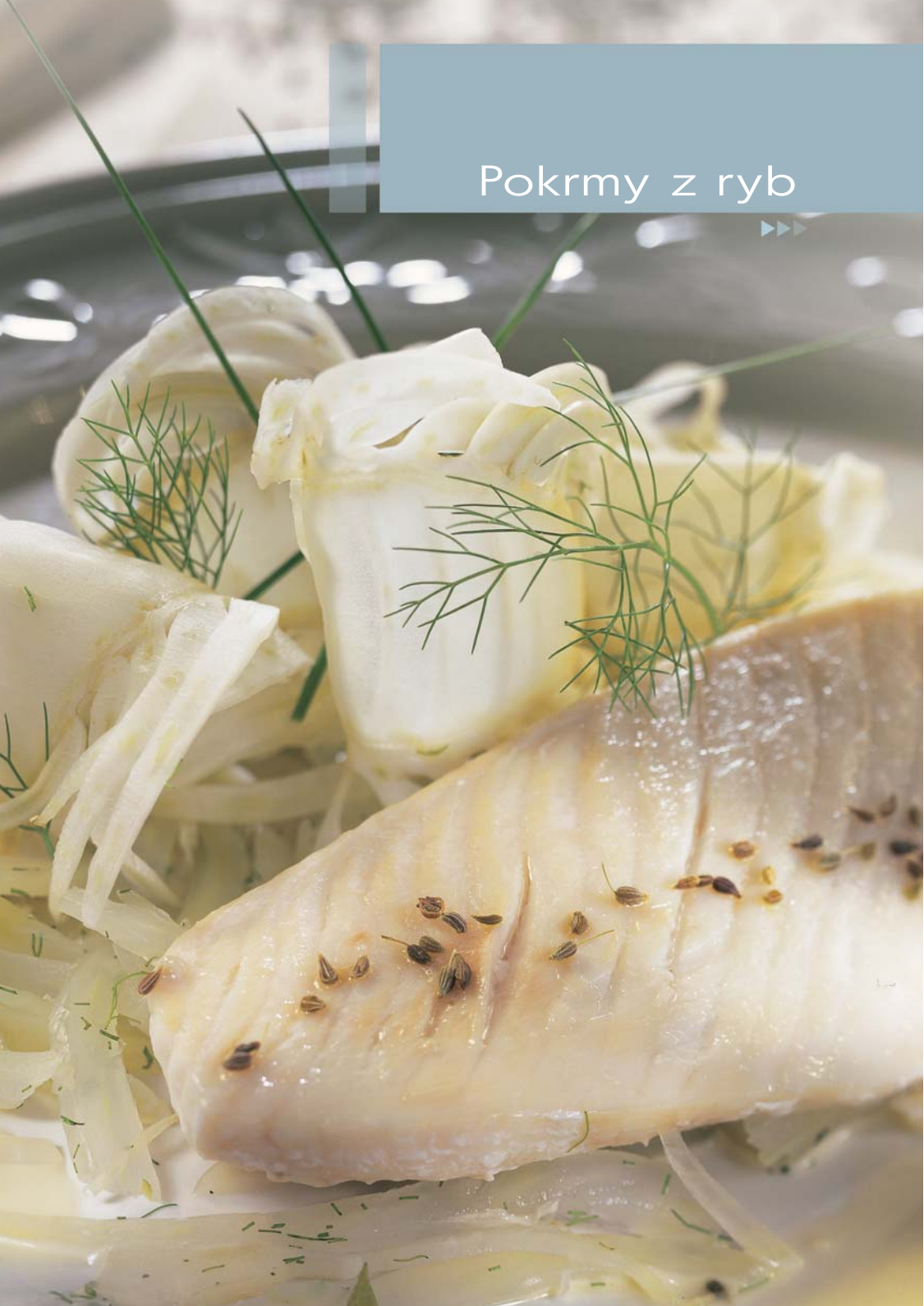
Vynikající zdroj bílkovin, železa a vitaminů skupiny B

Hodnoty

210 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 23g
- Tuky: 9g
- Sacharidy: 30g

# Pokrmý z ryb



# Napařované rybí filety na fenykladu

## Ingredience

- 4 filety mořského cejna
- 2 fenykové cibulky
- 10 fenykových semínek
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 citron
- Sůl, Pepř

- Počet porcí - 4
- Příprava - 30 minut
- Tepelná úprava  
- 15+15 minut

## Jak na to...

**jedna**

Nastrouhejte fenykové cibulky. Přidejte sůl, pepř a citronem pokapané fenykové semínka. Vložte do hrnce a spařte po 15 minut.

**dva**

Přidejte rybí filety a spařte po dalších 15 minut.

**tři**

Na teplý talíř nachystejte fenykl a na aranžujte filety na něj. Pokropte olivovým olejem.

## Obsah živin

Vynikající zdroj bílkovin, vitamín C a B9.

## Hodnoty

309 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 27 g
- Tuky: 20 g
- Sacharidy: 4 g

# Mořské ražničí

## Ingredience

- 400g filet d'asa mořského
- 8 velkých syrových krevet
- 8 čerstvých mušlí
- 1 červený pepř
- 1 zelený pepř
- Pepř
- 4 dřevěné špízové jehly cca 20 cm dlouhé

### Na marinádu:

- 150 ml oleje
- 1 polévkovou lžičku fenyklových semínek
- 2 polévkové lžíce nakrájeného čerstvého tymiánu
- 2 lístky bobkového listu
- šťáva z půlky citronu

- Počet porcí - 4
- Příprava - 15 minut
- Marinování : 1-2 h
- Vaření - 14 minut

## Jak na to...

jedna

Odstraňte semínka z obou pepřů a nakrájejte je na 5cm hranaté kousky. Použitím ostrého nože odstraňte maso od kosti a nakrájejte jej na 5 cm kousky. Navlečte rybu, krevety, mušle a zeleninu na 4 špízové jehly, na začátek i na konec dejte pepř.

Nenavlekejte je moc těsně k sobě jinak se neuvaří rovnoměrně.

dva

Smíchejte ingredience marinády dohromady. Nechte marinovat ražničí v lednici 1 - 2 hodiny.

tři

Nechte pařit po 12 minut ve velkém napařovacím hrnci.

## O b s a h ž i v i n

Vynikající zdroj bílkovin, železo, fosfor, vitamín C (sladký pepř).

## Hodnoty

300 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 37 g
- Tuky: 15 g
- Sacharidy: 5 g

# Treska s jogurtovo-mátovou omáčkou

## Ingredience

- 500 g filetů z tresky
- 150 g vypeckovaných zelených oliv
- 1 bílý jogurt (150 g)
- 1 lžička kremžské hořčice
- 2 lžičky balsamicového octa
- Sůl
- Mletý černý pepř
- Sekaná čerstvá máta + několik mátových lístků navíc

- Počet porcí - 4
- Příprava - 5 minut
- Tepelná úprava - 12 minut

## Jak na to...

**jedna**

Tresku osolte a opepřete. Upravujte v páře na otočné misce po dobu 12 minut.

**dva**

Když je treska uvařená, nechte ji 10 zchladnout. Olivy nakrájejte na kolečka. Připravte si omáčku: rozmixujte jogurt, hořčici, ocet, sůl a sekanou čerstvou mátu.

**tři**

Tresku zbavte kůže, nakrájejte na kousky o velikosti 2 cm a vložte do servírovací mísy. Přelijte jogurtovou omáčkou a přidejte kolečka oliv. Dozdobte několika opláchnutými mátovými lístky.

## P o z n á m k a

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci

## O b s a h ž i v i n

Nízký obsah tuků, celá doporučená denní dávka vitamínu B12.

## Hodnoty

275 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 32 g
- Tuky: 14 g
- Sacharidy: 3 g



# Losos s citrónovým pepřem, dušenou karotkou na másle a jemnou bylinkovou omáčkou

## Ingredience

- 800g lososa
- Citrónový pepř
- Mořská sůl
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 svazek jarní karotky s natí
- 50g másla
- 1 lžíce cukru
- 2 žloutky
- 4 listy bazalky, nasekané
- 60 ml kvalitního bílého vína
- 40 g másla
- svazek bylinek dle chuti
- 1 limetka

- Počet porcí - 4
- Příprava - 30 minut
- Tepelná úprava - 10 minut

## Jak na to...

**jedna**

Karotku očistíme a nať seřízneme asi 2 cm od konce karotky. Vložíme do koše parního hrnce. Lososa osolíme, opepříme a vložíme do parního hrnce a zakápneme olejem. Hrnec zapneme a vaříme asi 8 minut.

**dva**

Hotovou karotku prohodíme v pánvi s máslem a cukrem. Karotku naskládáme na talíř a na ni položíme hotového lososa.

**tři**

Do mísy vložíme žloutky, víno, sůl, šťávu z půlky limety a vše rozmícháme. Mísu položíme na odklopený hrnec a vyšleháme do husté pěny. Na konec přišleháme změkklé máslo. Hotovou omáčkou přelijeme lososa.

## Poznámka

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci

## Obsah živin

Bohaté na železo, fosfor a vitamin B12.

## Hodnoty

240 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 30 g
- Tuky: 25 g
- Sacharidy: 3 g





# Špízy z krevet na listovém salátě

## Ingredience

- 24 ks středně velkých krevet
- 30 ml olivového oleje
- 20g zázvoru
- 6 stroužků česneku
- 2 lžičky balsamicového octa
- 8 lžic sweet&chlli omáčky
- 4 hrsti směsi mix listových salátů
- Sůl

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 5 minut

## Jak na to...

**jedna**

Krevety zbavíme krunýřků a napícháme je po dvou na kraj špízu. Osolíme a poklademe směsí strouhaného zázvoru, česneku a olivového oleje. Vložíme na otočnou misku parního hrnce a zapneme. Vaříme asi 5 minut.

**dva**

Hotové špízy skládáme po třech na talíř s trhanými saláty.

**tři**

Na závěr pokapeme sweet&chilli omáčkou.

## Poznámka

Tento recept pro Vás vytvořili Kluci v akci

## Obsah živin

Vynikající zdroj bílkovin, vitamin C (listový salát)

## Hodnoty

190 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 20 g
- Tuky: 10 g
- Sacharidy: 6 g

# Dezerty



# Vláčný čokoládový dezert

## Ingredience

- 100 kvalitní hořké čokolády (64% kakaa)
- 50g změkklého másla
- 3 vejce
- 85g moučkového cukru
- 35g hladké mouky

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava  
- 10-15 minut

## Jak na to...

**jedna**

Čokoládu rozlámejte na malé kousky a rozehejvíte v nádobce na rýži 10 minut. Jakmile je čokoláda rozeheřátá, přidejte změkklé másto. Míchejte, dokud se másto nerozpustí. Oddělte žoutky od bílků.

**dva**

Z bílků ušlehejte pevný sníh. V jiné misce ušlehejte žoutky s cukrem do pevné světlé pěny. Opatrně vmíchejte sníh z bílků, pak směs z rozeheřáté čokolády a nakonec mouku. Směs vlijte do 4 máslem vymazaných dezertních formiček nebo misek po 150 ml. Na každou formičku nebo misku položte kolečko máslem pomazaného pečicího papíru. Každou zakryjte potravinovou fólií a vložte do velké napařovací nádoby.

**tři**

Vařte v páře 30 – 35 minut. Dezert je hotový, když na špejli, kterou zapíchnete doprostřed, po vytažení nezůstane žádné syrové těsto. Uvolněte okraje a vyklopte.

## Obsah živin

Hořčík (čokoláda), vitamín A (másto), bílkoviny (vejce).

## Hodnoty

379 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 7g
- Tuky: 22g
- Sacharidy: 67g



# Hrušky s teplou čokoládovou omáčkou

## Ingredience

- 4 velké pevné hrušky
- Šťáva z 1/2 citrónu
- 125g kvalitní hořké čokolády
- 100ml smetany na šlehání

- Počet porcí - 4
- Příprava - 10 minut
- Tepelná úprava - 20 minut

## Jak na to...

**jedna**

Hrušky vcelku oloupejte, potřete je citrónem a vložte do napařovacího košíku. Vařte v páře asi 20 minut, podle zralosti hrušek.

**dva**

10 minut před koncem vaření rozlámejte čokoládu na malé kousky a vložte spolu se smetanou do nádoby na rýži. Nádoby zakryjte potravinovou fólií a vložte do druhého napařovacího košíku.

**tři**

Hrušky upravte na 4 talíře. Čokoládu a smetanu rychle ušlehejte malou metličkou dohladka. Přelijte hrušky čokoládovou omáčkou. Podávejte co nejrychleji.

## Obsah živin

Hořčík (čokoláda), vláknina (hrušky), vitamín A.

## Hodnoty

298 kcal v jedné porci

- Bílkoviny: 3g
- Tuky: 15g
- Sacharidy: 37g

# Pikantní omáčky

## JOGURTOVÁ OMÁČKA

Ingredience pro 4 osoby : 3 kelímky (po 150 g) bílého jogurtu • 4 lžičky smetany na šlehání • 3 stroužky česneku • 2 lžice čerstvé sekané petrželky • 2 najemno pokrájené šalotky • 4 nasekané lístky bazalky • 1 lžice citrónu

- Všechny přísady smíchejte a ihned podávejte. Podávejte ke všem typům salátů. Velmi vhodné jako předkrm s čerstvou zeleninou nakrájenou na malé nudličky.

## OMÁČKA ZE SLADKÝCH PAPRIK

Ingredience pro 4 osoby : • 3 červené papriky • 1 zelená paprika • 500 ml smetany na šlehání • 2 lžice sekané petrželky • sůl, pepř

- Z paprik odstraňte střední části a semena a vařte v páře 5 minut. Papriky oloupejte. Pokrájejte je a smíchejte s petrželkou, pepřem, solí a nakonec smetanou. Omáčku podávejte horkou k masům (vepřovému, hovězímu).

## PIKANTNÍ OMÁČKA „SATINI“

Ingredience pro 4 osoby : • 2 velká rajčata • 2 šalotky • 10 menších paprik • 2 stroužky česneku • 2 lžice olivového oleje • sůl

- Papriky nakrájejte na velmi drobné kousky. Z rajčat odstraňte semena a nakrájejte je na kostičky. Šalotky oloupejte a nakrájejte na kostičky. Všechny ingredience smíchejte s olejem a nechte marinovat alespoň půl dne. Podávejte s těstovinami, rýží, avokádem, grilovanými pokrmy...

## OMÁČKA PESTO

Ingredience pro 4 osoby: • 60 g bazalky • 30 piniových oříšků • 1 stroužek česneku • 125 ml olivového oleje • 50 g strouhaného parmezánu • sůl, pepř

- Stroužek česneku nakrájejte nadrobno a vložte do mixéru. Přidejte piniové oříšky, česnek, olej a strouhaný parmezán. Umixujte dohladka. Nakonec přidejte sekanou bazalku a znovu rozmixujte, až bude směs hladká. Přidejte sůl a pepř podle chuti. Podávejte k těstovinám, drůbeží, v páře vařeným rybám nebo s chlebem jako předkrm.

## ZÁZVOROVÁ OMÁČKA

Ingredience pro 4 osoby : • 2 lžice hotové majonézy • 2 lžice krémového sýru typu žervé • 1 lžička citrónové šťávy • 1 lžička mletého zázvoru

- Všechny přísady smíchejte. Před podáváním nechte jednu hodinu odpočinout v chladničce.

# Sladké omáčky

## TROPICKÁ OMÁČKA

Ingredience pro 4 osoby : • 200 ml kokosového mléka • 20 ml slazeného kondenzovaného mléka • 50 g ananasu • 50 g manga • 50 g litchi • limetková šťáva • 1 lžice grenadiny (není nutná)

- Ovoce vařte 5 minut v páře, pak je dobře rozmixujte s kokosovým mlékem a kondenzovaným mlékem. Přidejte limetkovou šťavu a grenadinu. Dobře promíchejte a ihned podávejte ozdobené lístkem máty. Podávejte ke koláči nebo v páře připravenému banánu.

## ČOKOLÁDOVÁ OMÁČKA

Ingredience pro 4 osoby : • 400 g hořké čokolády • 25 g másla • 50 g moučkového cukru • 80 g smetany na šlehání

- Do nádoby na rýži vložte čokoládu společně s máslem, cukrem a smetanou. Zakryjte potravinovou fólií, vařte v páře 3 minuty a dobře promíchejte. Ihned podávejte ke koláči, ovoci nebo brioškám. Čokoládovou omáčku můžete pro zpestření podávat také ke kozímu sýru.

## PYRÉ Z ČERVENÉHO OVOCE

Ingredience pro 4 osoby : • 500 g červeného ovoce • 50 g moučkového cukru • citrónová šťáva

- Všechny přísady vložte do nádoby na rýži a vařte v páře 3 až 4 minuty, podle velikosti ovoce. Podle použití můžete rozmixovat či nikoli. Podávejte ke zmrzlíně, koláči, palačinkám...

## KRÉM MASCARPONE S KÁVOU

Ingredience pro 4 osoby : • 2 žloutky • 100 g moučkového cukru • 100 g mascarpone • 25 g velmi silné kávy

- V nádobě na rýži vařte 4 minuty v páře cukr s 2 lžicemi vody. Žloutky rozšlehejte a rozmíchejte s horkým rozpuštěným cukrem do krémové konzistence. Upravujte v nádobě na rýži v páře 1 minutu, pak přidejte mascarpone a kávu a důkladně zašlehejte. Podávejte s koláčem jako odpolední svačinu nebo na palačinkách či vaflich.

## OMÁČKA Z KRÉMOVÉHO SÝRU

Ingredience pro 4 osoby : • 200 g krémového sýru typu žervé • 50 ml smetany na šlehání • 3 lžice fialkového sirupu (není nutný) • 2 lžičky vody z pomerančových květů

- Všechny přísady smíchejte. Před podáváním nechte jednu hodinu odpočinout v chladničce. Podávejte k ovocnému salátu nebo koláči.

# Časy vaření

Maso - drůbež	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Kuřecí prsa (bez kostí)	Nudličky	500g	15	
Kuřecí prsa (bez kostí)	Celá	450g	17	
Kuřecí paličky	Čerstvé	4	36	
Krůtí řízky	Čerstvé	600g	24	
Vepřové plátky	Čerstvé	700g	38	1 cm silné
Jehněčí steak	Čerstvý	500g	14	
Párky	Čerstvé	10	6-8	

Ryby – jedlí korýši	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Tenké rybí filety	Čerstvé	450g	10	
Tenké rybí filety	Mražené	450g	18	
Silné filety nebo steaky	Čerstvé	400g	15	
Celé ryby	Čerstvé	600g	25	
Slávky	Čerstvé	1kg	15-20	
Krevety	Čerstvé	200g	5	
Hřebenatky	Čerstvé	100g	5	

Rýže – těstoviny	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Bílá americká rýže	150g	300ml	30-35	
Bílá rýže basmati	150g	300ml	30-35	
Bílá předvařená rýže	150g	300ml	28-30	
Hnědá neloupaná rýže	150g	300ml	33-38	
Kuskus	200g	350ml	23	Před vařením na 5 minut namočte do vroucí vody
Těstoviny (špagety)	200g	400ml	20-25	Použijte vroucí vodu a v polovině vaření promíchejte

Ovoce	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Banány	Čerstvé	3	12	Celé
Jablka	Čerstvá	4	20	Čtvrtky
Hrušky	Čerstvé	5	20	Celé nebo rozpuštěné



Zelenina	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Artyčoky	Čerstvé	3	43	
Chřest	Čerstvý	600g	17	
Brokolice	Čerstvá	400g	18	Rozdělená na růžičky
Brokolice	Mražená	400g	22	
Celer	Čerstvý	350g	22	Kostičky nebo plátky
Houby	Čerstvé	500g	12	Menší celé nebo rozkrájené na čtvrtiny
Květák	Čerstvý	1 average	19	Rozdělený na růžičky
Zelí (červené/bílé)	Čerstvé	800g	22	Nudličky
Cuketa	Čerstvá	600g	12	
Špenát	Čerstvý	300g	13	V polovině vaření protřepejte
Špenát	Mražený	300g	15	V polovině vaření protřepejte
Zelené fazolky	Čerstvé	500g	30	
Zelené fazolky	Mražené	500g	25	
Mrkev	Čerstvá	500g	15	Tenká kolečka
Kukuřičný klas	Čerstvý	500g	40	
Lusky cukrového hrášku	Čerstvé	500g	15	
Pórek	Čerstvý	500g	30	Tenká kolečka
Paprika	Čerstvá	300g	15	
Hrášek	Čerstvý	400g	20	
Hrášek	Mražený	400g	20	
Nové brambory (celé)	Čerstvé	600g	40-45	
Brambory	Čerstvé	600g	20	Plátky nebo kostičky

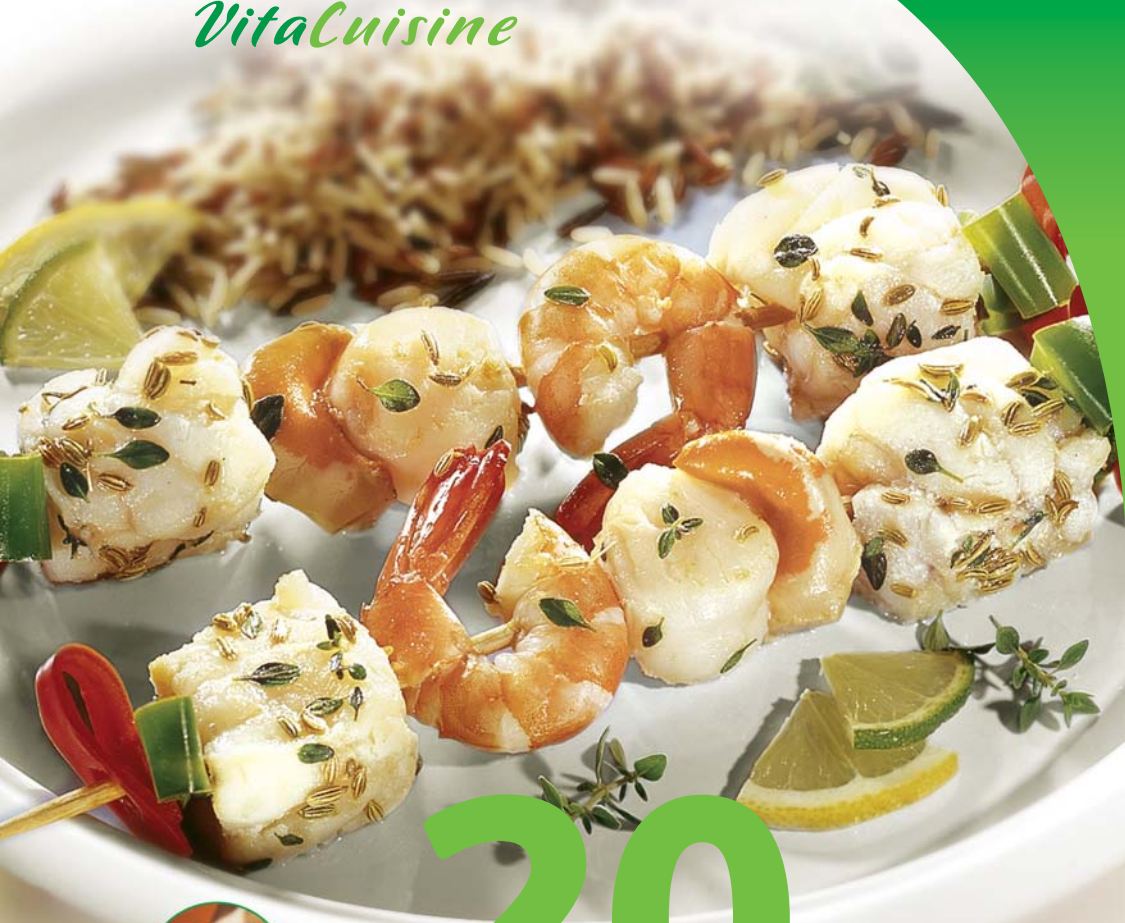
Ostatní potraviny	Typ	Množství	Čas potřebný k vaření (min)	Doporučení
Vejce	Natvrdo	6	12	
Vejce	Naměkko	8	12	

# Rejstřík

V níže uvedeném seznamu najdete recepty v abecedním pořadí.

Cukety zdobené petrželkou .....	str 19
Dušené kuřecí paličky v bylinkovém másle s vařenými bramborami .....	str 29
Napařované rybí filety na fenyku .....	str 31
Hrušky s teplou čokoládovou omáčkou .....	str 41
Hustá cuketová polévka s kozím sýrem .....	str 15
Kachna na broskvích .....	str 25
Krémová dýňová polévka .....	str 17
Krůta s hořčičnou omáčkou .....	str 26
Kuře s cuketami .....	str 28
Květák s pažitkovou smetanou .....	str 21
Losos s citrónovým pepřem s dušenou karotkou na másle a jemnou bylinkovou omáčkou .....	str 35
Mořské ražniči .....	str 32
Rajčata plněná špenátem .....	str 22
Rajčata s tuňákem .....	str 16
Rýže vařená v páře .....	str 23
Špízy z krevet na listových salátech .....	str 37
Treska s jogurtovo-mátovou omáčkou .....	str 33
Vepřové plátky s omáčkou z drčeného pepře .....	str 27
Vláčný čokoládový dezert .....	str 39
Zeleninová směs .....	str 20

**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*



# 20 recept



**TÁPLÁLÓAN  
& ÍZLETESEN**



# Tartalomjegyzék

## Oldalak

- 50 – 53: Dietetikai információk – Az ételpárolás előnyei
- 54 – 55: **Tápérték táblázat**
- 56 – 57: **Nyári menük**
- 58 – 59: **Téli menük**
- 60 – 61: Ötletek és megoldások
- 62 – 65: **Előételek**
- 66 – 71: **Zöldséges ételek**
- 72 – 77: **Húsételek**
- 78 – 83: **Halételek**
- 84 – 87: Desszertek
- 88 – 89: **Szószek**
- 90 – 91: Főzési idők táblázata
- 92: Tárgymutató

**Tefal**<sup>®</sup>  
*VitaCuisine*

# Az ételpárolás előnyei

Üdvözljük a Tefal "gőzzel főzők" világában!

**P**árolással egészségesebb és táplálóbb ételek készíthetők, megőrzi az étel természetes ízét és színét. A következőkben bevezetjük Önt a párolás igazi, változatos világába.

**Az Ön által vásárolt Tefal ételpároló majdnem minden étel elkészítésére alkalmas a meglepően nagyszámú recepteknek köszönhetően.**

## KIEGYENSÚLYOZOTT ÉTREND

A VitaCuisine párolóval lehetőség nyílik ízletes és változatos ételek készítésére mindössze egy, könnyű lépésben. Az egyedi kosarak és sütőtálca használatával a zöldségek, a rizs, a hal, a húsok, a gyümölcsök és az édességek egyszerre készíthetők el.

## A VITAMINOK MEGMARADNAK

A párolás kíméletes, egyben gyors főzési technikájának köszönhetően az ételekben több vitamin és nyomelem marad.

## KEVESEBB ZSÍR

A párolás ideális módszer hal, csirke vagy sovány húsok elkészítéséhez. Az egyedi sütőtálca segítségével az olajban gazdag halfélék (például lazac, szardínia, makrél, **pisztráng, hering, friss tonhal**) **megőrzik esszenciális omega-3 zsírsavtartalmukat.**

## MÉG TÖBB ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS

A párolási folyamat könnyű és hatékony; nagyban segítheti Önt abban, hogy növelje napi gyümölcs és zöldség fogyasztását.

Itt az idő, hogy ízletes és egészséges ételeket készítsen egyetlen lépésben.

Az alábbi receptek segítséget nyújtanak az egészséges, kiegyensúlyozott étrend kialakításához, egyben olyan hagyományos ételek is vannak közöttük mint pl. a Szuper csirke vagy a Párolt piskóta puding. Reméljük, hogy ezek a receptek segítséget nyújtanak, még kreatívabb ételek kitalálásához, melyeket az új Tefal ételpárolóval készíthet el.

**Gőzerővel előre!**

**...Fogyasszon kevesebb zsírt,  
cukrot és sót; egyen több  
gyümölcsöt, zöldséget és halat...**

Zsírok, olajok és édességek  
**MINÉL KEVESEBBET**

Tej, joghurt és sajtok  
**2-3 ADAG**

Hús, szárnyasok, hal,  
tojás és diófélék  
**2-3 ADAG**

Zöldségek  
**3-5 ADAG**

Gyümölcsök  
**2-3 ADAG**

Kenyér, hüvelyesek,  
gabonafélék, rizs  
és tésztafélék  
**6-11 ADAG**

## Az ételmiszer-piramis

**Egyensúly a mindennapokban: az ételek csoportosítása**

**A**z egyszerűség kedvéért az élelmiszereket 7 csoportba szokás gyűjteni alapvető alkotórészeik és tápértékük alapján. Ideális esetben mindegyik csoportból minden nap kellene fogyasztani, de testünk képes arra, hogy alkalmazkodjon, és egyes csoportok kihagyása esetén annak fogyasztását a következő napon be tudja hozni.

# A hét ételcsoport

## Víz

A víz a legfontosabb a testünknek, fontosabb, mint bármilyen más ételcsoport. Lényegében az egyetlen fontos folyadék a víz, egy felnőtt napi szükséglete körülbelül 2.5 liter, melynek felét az ételcsoportok víztartalma szolgáltatja. Naponta legalább 1,5 liter vizet meg kell inni, és lehetőség szerint ne csak a főétkezések kíséretében, inkább minden órában egy-két pohárral.

## Gabonafélék, keményítőtartalmú ételek és szárított zöldségek

Ebbe a csoportba tartoznak a gabonafélék (kenyér, tészta, kuskusz....), rizs, keményítőtartalmú ételcsoportok (burgonya), szárazbabok és hüvelyesek (lencse, csicseriborsó, vesebab...). Magas összetett szénhidrát, azaz cukortartalmuk révén energiában gazdag ételcsoportok, és részben növényi eredetű fehérjeforrásnak is tekinthetők. Száraz hüvelyesek és keményítő tartalmú ételeket legalább naponta egyszer fogyasszunk, kenyert minden étkezéshez lehet enni.

## Friss zöldségek és gyümölcsök

A friss zöldségek és gyümölcsök ásványi anyagokat, vitaminokat, rostokat, szénhidrátokat és vizet tartalmaznak. Ízlés szerint nyersen vagy főzve is fogyaszthatók. A különféle zöldségek és gyümölcsök hasonló tápértékkel bírnak, egymással helyettesíthetők. Természetesen egyetlen zöldség vagy gyümölcs sem tartalmazza a teljes napi vitamin és ásványi anyag szükségletet: a kiegyensúlyozott étrendben fontos az ételcsoportok változatossága.

## Tejtermékek

Jelentős tápértékű ételcsoport, főleg értékes és könnyen emészthető fehérjében gazdag, és kalciumot tartalmaz, mely elengedhetetlen a növekedéshez és a csonttraktus megelőzéséhez. A tejtermékeket nélkülöző étrend sosem képes a napi kalcium, A-, B- és D- vitamin szükségletet kielégíteni.





## Húsok, szárnyasok, halak és tojás

Ez a csoport a szervezetnek az elengedhetetlen fehérjéket és a vasat szolgáltatja. Legalább naponta kétszer fogyasztani: halat, szárnyasokat, disznóhúst, tojást és vörös húsokat.

## Zsírok

Ebbe a csoportban az olajok, a vaj és a margarinok tartoznak, melyek az alábbi alkotórészeket tartalmazzák:

- telített zsírsavak (energiaforrás),
- telítetlen zsírsavak és esszenciális zsírok (a sejtek felépítéséhez és a regeneráláshoz nélkülözhetetlenek)
- zsírban oldódó vitaminok: A, D, E, K.

Ez a csoport nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott étrend kialakításához, de természetesen csak mértékkel fogyasztjuk őket, és inkább, növényi olajok és erősen telítetlen zsírsavak formájában.

## Édesített termékek

Ez a csoport abban különbözik az előzőektől, hogy fogyasztásuk nem nélkülözhetetlen a kiegyensúlyozott étrendhez, sőt, például cukorbetegek részére kifejezetten nem ajánlottak. Általában nagy mennyiségben tartalmaznak gyorsan emészthető cukrot. Ez a csoport az élvezeti "élelmiszerekhez" tartozik és fogyasztásuk csak mértékkel javasolt.

# Tápérték táblázat

Tápanyagok	Élelmi forrás
Energia (Kcal vagy kj)	
Fehérjék	
Zsír	
Szénhidrátok	
Rostok	Karfiol, uborka, spenót, vörös gyümölcsök, füge.
Kalcium	Tej, mandulafélék, meszes héjú tengeri állatok, káposzta, szója, tojássárgája.
Vas	Spenót, hús, meszes héjú tengeri állatok, algák, tojás, szója, lencse, szárított gyümölcsök, gyógynövények.
Magnézium	Kukorica, póréhagyma, burgonya, banán.
Szilícium	Gabonafélék.
A-vitamin	Tejszín, vaj, tojássárgája.
C-vitamin	Petrezselyem, édes borsok, brokkoli, narancs, citrusfélék, zöldsaláta.
D-vitamin	Tonhal, szardínia, tojássárgája, gombafélék, sajt.
E-vitamin	Szója, mogyoró, mandula, gombák, tojás, csokoládé
K-vitamin	Hús, tojás, káposzta, spenót, brokkoli
B-vitaminok	Hal, teljes kiőrlésű kenyér, hús, teljes kiőrlésű gabonafélék, szárított zöldségek, tojás, friss zöldségek

## Hasznosulás

A napi energiaszükségletet szolgáltatja.

A szövetek és sejtek megújulásához szükségesek.

A sejtek megfelelő működéséhez (zsírsavak) elengedhetetlenek.

A test üzemanyaga, elengedhetetlen az agy és a vázizom, megfelelő működéséhez.

A tápcsatorna működését koordinálják, mérséklik a szénhidrát és a koleszterin felszívódását.

Szükséges a csontok és fogak felépítéséhez, az izomsorvadás és a csontritkulás megelőzéséhez.

Az oxigént szállítja, elengedhetetlen a szervezet működéséhez.

Fontos a szerepe az elektrolit- egyensúlyban, stresszoldó és fertőtlenítő hatása van.

Az izmok növekedéséhez és a porcok fejlődéséhez szükséges.

Antioxidáns: alapvető szerepet játszik a szövetek növekedésében és regenerálásában, szükséges a jó látáshoz és az egészséges bőrhöz.

Antioxidáns: segít a fertőzések leküzdésében, a vas beépítésében, valamint fenntartja a kötőszövetek épségét.

Fontos szerepet játszik a csontváz kialakításában és a kalcium beépítésében. Növeli a fertőzések elleni védelmet.

Antioxidáns: védi a sejtfalat és késlelteti azok öregedését. Segíti a termékenységet. Védi az idegsejteket, a szívet és az ereket.

Segíti a vérárvadást.

A bőr és a haj szerkezetének fenntartásában és regenerálásában  
Az idegrendszer és a vázizomrendszer működését segíti.  
A szövetek és szervek anyagcseréjéhez nélkülözhetetlenek.

# Nyári menük

	Hétfő	Kedd	Szerda
<b>Reggeli</b>	Kakaó Teljes kiőrlésű kenyér Vaj Eperdzsem Almalé	Kis adag krémsajt Teljes kiőrlésű kenyér Vaj Méz Zöld tea Kompót	Citromos tea Csésze tej Teljes kiőrlésű gabonatermék vagy rizsdesszert Dinnyesaláta és görögdinnye
<b>Ebéd</b>	<u>Párolt csirkecsombok zöldbűszeres-vajas mártással és főtt burgonyával</u>	Uborka és joghurt <u>Sertésszelet törtbors szósszal</u>	Friss saláta <u>Karfiol snidlinges tejszínnel</u>
	Párolt füge és málnapüré	Friss gyümölcssaláta	Rizsfelfújt
<b>Vacsora</b>	Szeletelt sárgarépa saláta Tojásrántotta párolt paprikával Sütemény	Meleg csirkemáj saláta Grillezett csirkemell filé sajtszósszal Grillezett banán párolt csokoládé-szósszal	Párolt kuskusz és zöldségek Paradicsommal és fokhagymával párolt garnélarák Gyümölcs joghurt

## Csütörtök   Péntek   Szombat   Vasárnap

Kávé	Pohár víz	Fekete tea	Pohár tej
Natúr joghurt	Kakaó	Sajt	Kalács
Sózott vaj	Pírítós	Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcssaláta
Málnadzsem	Vaj	Alma-banán kompót	
Aszalt barack	Méz		
	Egy szem őszibarack		

Krumplisaláta és párolt zöldbab	Borjú tonhalas tésztával	Tavaszi tekerecs	Paradicsomos, sajtos és gorgonzolás lepény
<u>Cukkinis csirke</u>	Tiramisu	<u>Tenger gyümölcsei nyárs</u>	<u>Őszibarackos kacska</u>
Párolt őszibarack, barack és kiwi saláta		Gyümölcspüré piros gyümölcsökből	Csokoládé fondü és friss gyümölcs

<u>Paradicsomos tonhal</u>	Sárgadinnye pármái sonkával	<u>Sűrű cukkini leves kecskesajttal</u>	Paradicsom, mozzarella és bazsalikom saláta
Sajt és friss gyümölcs	<u>Spenóttal töltött paradicsom</u>	<u>Vegyes zöldségestál</u>	<u>Párolva grillezett garnélarák zöldsalátával</u>
	Citrom vagy grépfrút sörbet		Gyümölcs saláta

# Téli menük

	Hétfő	Kedd	Szerda
<b>Reggeli</b>	Gyógytea Müzli aszalt gyümölcsökkel Egy pohár tej	Kávé Teljes értékű tejből készült joghurt Teljes kiőrlésű kenyér, Méz, egy narancs	Zöld tea Egy darab sajt Sokmagvas kenyér Egy körte
<b>Ebéd</b>	Fehér és vöröskáposzta saláta mazsolával Olasz borjú kukoricakásával (polenta) Márványsajt	Diós endíviasaláta <u>Tengeri süllő paradicsom-szószban</u> Párolt rizs Friss ananász	Tejfölös salátaleves Bélszínjava párolt burgonyával <u>Körte forró csokoládéöntettel</u>
<b>Vacsora</b>	<u>Sütőtök krémleves</u> Tonhalas meleg babasaláta Fahéjas alma és banánkompót	<u>Petrezslyemes cukkini</u> Tojásrántotta gombával és szójabab csírával Meleg aprósütemény gyümölcscsel*	Burgonyasaláta lencsével Kagyló tejszínes mártásban és olasz zöldsaláta Őszibarack és bresse sajt

## Csütörtök Péntek Szombat Vasárnap

Tejeskávé	Citromos tea	Kávé	Citromos tea
Egy szelet kenyér, vajjal	Kukoricapehely vagy puffasztott rizs	Joghurt	Kalács vagy briós
Vaj	Szójatej	Pírított kenyér	Krémsajt
Dzsem	Egy alma	Vaj	Aszaltszilva vagy kompót
2db szárazsütemény		Sárgabarack-dzsem	
		Almalé	

Zeller saláta	Márványsajt saláta	Párolt brokkoli pástétom	Szufflé 3 sajtból
Vaníliás rombuszhal	Gombás csirke	Kagyló fehér borban, párolt paradicsommal	Sertéskaraj kelbimbóval
Gőzölt piskóta puding	Párolt ceruzabab	<u>Gőzölt csokoládépu ding</u>	
	Banán		

Hagymaleves	Avokadó garnélarákkal	Spárga és ráklevés	Szeletelt sárgarépa apróra vágott köménnyel, fehér borszal és korianderral
<u>Pulyka mustáros szósszal</u> és sárgaborsó pürével	<u>Édesköményes párolt halfilé</u>	Tenger gyümölcsei sáfrányos szószban, párolt rizzsel	<u>Párolt lazac citromos-borsos mártásban, vajon párolt karotta répával</u>
Almásbite	Citromos krémtorta	Kínai barack	Gyümölcs joghurt

# Párolási tanácsok és technikák

**N**éhány fontos szabály a mindig tökéletes eredmény érdekében:

## **Párolás előtt : Válasszuk a megfelelő alapanyagot!**

- Csak a legjobb minőségű és hibátlan alapanyagot használjuk!
- Mindig megfelelő méretű alapanyagot - mely könnyen befér a kosárba - válasszunk, különösen, mikor valamit egészben- pl. halat - párolunk.
- A legjobb eredményt akkor érjük el, ha lehetőleg egyforma méretű élelmiszert (burgonya, zöldségek, mellehúsa) választunk, melyek párolási ideje azonos. A méret és vastagság határozza meg a párolási időt. Nagy mennyiségű élelmiszert párolásához hosszabb párolási idő szükséges.





## Párolás alatt:

- Ne zsúfoljon be túl sok alapanyagot a párolókosárba. Mindig maradjon elég hely, hogy a gőz a lehető legjobban átjárja.
- Húst, szárnyasokat és halat az e célra szolgáló tálcára helyezze.
- Kerülje a fedő gyakori, a főzési folyamatokat ellenőrző célzatú emelgetését, mert a gőz eltávozik és a párolás tovább fog tartani. Ha mégis fel kell emelnie a tetőt (pl. több alapanyagot kíván hozzáadni), akkor nyomja meg ismét a VITAMIN + gombot, ami az ételpároló hőmérsékletét gyorsan az optimálisra emeli vissza.
- Egyedi ízelet adhatunk a párolt élelmiszernek fűszernövények, narancs vagy citromszeletek, fokhagyma vagy hagyma hozzáadásával. Ezeket az adalékanyagot az élelmiszer alá vagy fölé lehet helyezni, akár a párolókosárban vagy a sütőtálcán. Ha a húst, szárnyasokat vagy halakat pár óráig pácoljuk párolás előtt, egészen különleges ízelet lehet elérni. Páclének használhatunk fűszernövényekkel elkevert bort is, akár barbecue vagy tandori (indiai) fűszerkeveréket is.
- Az ételeket takarjuk le mikrohullámú sütőben vagy mélyhűtőben használatos műanyag fóliával, elkerülendő a gőzlecsapódást, ami elronthatja egyes ételek, mint például a madártej állagát. Hasonlóképp járunk el kész szósok melegítésekor is. Kész szósok melegítéséhez is ezt a módszert használjuk. A fólia használata általában meghosszabbítja a párolás időtartamát.
- Mélyhűtött zöldségeket egyenesen a párolóba lehet tenni, azonban húsokat, szárnyasokat és halakat teljesen ki kell engedni a párolás előtt.
- Hosszú párolási időt kívánó receptek esetében, mint pl. párolt puding, előfordulhat, hogy a párolót hideg vízzel ismételtelen fel kell tölteni.

# Előételek



# Sűrű cukkini leves kecskesajttal

## Hozzávalók:

- 6 cukkini
- 150g friss kecskesajt
- 1 gerezd zúzott fokhagyma (ízlés szerint)
- 8 mentalevél
- 1/2 kiskanál citromlé
- 20g parmezán sajt (tetszés szerint)
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 10 perc
- Főzési idő  
- 20 perc

## Elkészítés...

**első**

Mossa meg és vágja a cukkinit vékony szeletekre. Helyezze a nagy pároló kosárba, és a fokhagymával és 4 mentalevéllel együtt párolja 20 percig.

**második**

Vegye ki a ropogósra ("al dente") párolt cukkinit, és keverje össze a kecskesajttal, a másik 4 mentalevéllel és a citromlével egy turmixgépben. Sózza, borsozza.

**harmadik**

Lehet forrón, langyosan vagy hidegen tálalni. Tálaláskor szórja meg parmezán sajttal.

## Tápanyagok, tápérték

Kalcium (sajt), A-vitamin (cukkini) alig néhány kalóriában.

## Mennyiségek és tápértékek

101 kcal adagonként

- Fehérjék: 9g
- Zsír: 2g
- Szénhidrát: 7g

# Paradicsomos tonhal

## Hozzávalók:

- 4 nagy paradicsom
- 4 kis paradicsom
- 100g tonhal konzerv páclében
- 1 tojássárgája
- 150 ml olaj
- 1/2 kiskanál mustár
- 1 kiskanál sáfrány
- 1 kiskanál borecet
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 10 perc
- Főzési idő  
- 10 perc

## Elkészítés...

első

Vegye elő a két párolókosarat. Párolja a paradicsomokat a nagyobb kosárban 10 percig, majd hűtse le hideg vízzel és hámozza meg. Vágja őket félbe, vegye ki a magokat, és helyezze egy papírtöröltre, ami felszívja a nedvességet.

második

Készítsen majonézt tojássárgája, mustár, só és bors összekeverésével. Az olajat apránként adagolva keverje hozzá. Ha a majonéz összeállt, ossza kétfelé. Az egyik felét keverje össze a tonhallal. Áztassa be a sáfrányt egy kis vízbe, majd itassa fel. Keverje össze a maradék majonézt az ecettel és a sáfránnyal, amíg folyékony szószot sikerül elérnie.

harmadik

A félbévágott paradicsomokat tegye tányérokra, helyezze el rajtuk ízlésesen a tonhalat, és öntse körül őket a sáfrányos szósszal.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló minőségű fehérjét tartalmaz (tojás, tonhal). Ez a fogás a teljes napi A-vitamin szükségletet biztosítja.

## Mennyiségek és tápértékek

167 kcal adagonként

- Fehérjék: 11 g
- Zsír: 10 g
- Szénhidrát: 9 g

# Sütötök krémleves

## Hozzávalók:

- 850 g konyhakész sütötökvelő
- 150 ml tej
- 2 kanál tejszín
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 10 perc
- Főzési idő  
- 30 perc

## Elkészítés...

első

Vágja apró kockákra a tököt és helyezze a pároló kosárba. Párolja 20 percig.

második

10 perccel a párolás befejezése előtt tegye a tejszín és a tejet a sütőtálcára és helyezze be a párolóba. Fűszerezze ízlés szerint.

harmadik

Turmixolja össze a sütötököt, majd adja hozzá a felmelegített tejet és tejszín. Ha szükséges, további fűszereket is adhat hozzá.

## Tápanyagok, tápérték

Biztosítja a napi A- vitamin szükségletet (tök és tejszín).

## Mennyiségek és tápértékek

134 kcal adagonként

- Fehérjék: 4 g
- Zsír: 7 g
- Szénhidrát: 15 g

# Zöldséges ételek



# Petrezselymes cukkini

## Hozzávalók:

- 800g cukkini
- 30g vaj
- 3 gerezd fokhagyma
- Petrezselyem
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 10 perc
- Főzési idő  
- 20 perc

## Elkészítés...

**első**

Mossa meg és vágja fel a cukkinit 5 mm-es szeletekre.

**második**

Párolja 20 percig a nagyobbik párolóedényben.

**harmadik**

Helyezze tányérra, fűszerezze és öntse le olvasztott vajjal. Tálalás előtt szórja meg petrezselyemmel, bazsalikkal és az apróra vágott fokhagymával.

## Tápanyagok, tápérték

A napi A-vitamin- (cukkini és vaj) szükséglet több mint felét biztosítja. C-vitamin a petrezselyemben.

## Mennyiségek és tápértékek

90 kcal adagonként

- Fehérjék: 4 g
- Zsír: 7 g
- Szénhidrát: 4 g

# Vegyes zöldségestál

## Hozzávalók:

- 200g sárgarépa
- 200g fehérrépa
- 200g friss zöldbab vagy mélyhűtött zöldbab egészben
- 200 g mélyhűtött borsó
- Apróra vágott turbolya
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 40-50 perc

## Elkészítés...

**első**

Hámozza és mossa meg az összes zöldséget. Vágja fel a sárga- és fehérrépat 4 cm hosszú és 1 cm széles szeletekre.

**második**

Párolja az összes zöldséget és a borsót együtt 40 - 50 percig.

**harmadik**

Vegye ki a zöldségeket és fűszerezze meg. Tálalás előtt szórja meg apróra vágott turbolyával.

## Tápanyagok, tápérték

A napi teljes C-, B9- és A-vitamin szükségletet biztosítja.

## Mennyiségek és tápértékek

71 kcal adagonként

- Fehérjék: 5 g
- Zsír: 0,5 g
- Szénhidrát: 11 g



# Karfiol snidlinges tejszínnel

Hozzávalók:

- 1 közepes karfiol
- 200 ml tejszín
- 3 kanál apróra vágott friss snidling
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 5 perc
- Főzési idő  
- 30 perc

Elkészítés...

**első**

Válassza szét a karfiolt rózsáira és mossa meg. Helyezze a karfiolt a nagy méretű párolóedénybe.

**második**

Tegye a tejszínt, a sót és borsot a főzőtálcára. Adja hozzá a snidlinget. Gőzölje 30 percig.

**harmadik**

Rendezze el a karfiolt egy tálon, majd öntse le a snidlinges tejszínnel. Tálalja.

Tápanyagok, tápérték

Az egy napra javasolt B9-vitamin mennyiség felét tartalmazza. Rostokat (karfiol) és A-vitamint (tejszín) tartalmaz.

Mennyiségek és tápértékek

248 kcal adagonként

- Fehérjék: 6 g
- Zsír: 19 g
- Szénhidrát: 12 g

# Spenóttal töltött paradicsom

## Hozzávalók:

- 4 nagy, kemény paradicsom
- 400g friss spenót
- 150g sajtkrém
- 2 tojás
- Só és bors
- Csipetnyi szerecsendió

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 10-20 perc

## Elkészítés...

**első**

Mossa meg és párolja a spenótot 10 percig. A felesleges vizet nyomja ki egy szitán keresztül, majd vágja apróra.

**második**

Vágja le a paradicsomok tetejét, és távolítsa el a belsejüket. Sózza meg a belsejüket.

**harmadik**

Verje fel a tojássárgáját a sajtkrémmel együtt. Adja hozzá a spenótot, fűszerezze sóval, borssal és szerecsendióval. Töltse bele a paradicsomokba. Helyezze vissza a paradicsomok tetejét majd párolja 20 percig a nagy párolóedényben. Melegen tálalja.

## Tápanyagok, tápérték

Kalciumot (sajtkrém, spenót), valamint a teljes napi A- és B9-vitamin (spenót) szükségletet biztosítja.

## Mennyiségek és tápértékek

127 kcal adagonként

- Fehérjék: 9 g
- Zsír: 6 g
- Szénhidrát: 10 g

# Párolt rizs

## Hozzávalók:

- 270g Basmati rizs
- 400ml víz
- Só
- Gruyer vagy parmezán sajt

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 5 perc
- Főzési idő  
- 60 perc

## Elkészítés...

**első**

Mossa meg a rizst. Helyezze a rizst, vizet és sót a rizspároló edénybe.

**második**

Helyezze a párolóedényt a kosárba és párolja 60 percig. Válassza szét az összeragadt rizsszemeket és adjon hozzá egy kanálka vaját

**harmadik**

Tálalás előtt adjon kevéske reszelt Gruyer vagy parmezán sajtot a rizshez.

## Tápanyagok, tápérték

Szénhidrátban gazdag (rizs), kalcium és fehérje (sajt).

## Mennyiségek és tápértékek

250 kcal adagonként

- Fehérjék: 30 g
- Zsír: 0,25 g
- Szénhidrát: 57 g

# Húsételek



# Őszibarackos kacsa

## Hozzávalók:

- 2 kacsamell vagy 2 kacsamell filé
- 4 friss őszibarack (saját levében eltett konzerv is megfelel)
- 1 újhagyma
- 1 narancs leve vagy 3 kanál friss narancslé
- 40 ml portói
- 4 darab szegfűszeg
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 12-15 perc

## Elkészítés...

**első**

Aprítsa fel az újhagymát. Hámozza meg és szeletelje fel az őszibarackot. Facsarja ki a narancs levét. Távolítsa el a kacsa bőrét és a zsírréteget. Vágja félbe a kacsamellet (számítson egy fél mellett 1 személyre).

**második**

Helyezze az újhagymát, a kacsát, a barackszeleteket és a szegfűszeget a sütőtálcára. Öntse le portóival és narancslével. Sózza és borsozza ízlés szerint.

**harmadik**

Párolja 12-15 percig. Tálaláskor helyezze az őszibarack-szeleteket a kacsamell mellé és öntse le szósszal.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló fehérjeforrás, többféle B-vitamint is tartalmaz és kalóriaszegény.

## Mennyiségek és tápértékek

207 kcal adagonként

- Fehérjék: 20 g
- Zsír: 6 g
- Szénhidrát: 18 g

# Pulyka mustáros szósszal

## Hozzávalók:

- 4 x 150 g kicsontozott pulykamell filé (vagy vágja fel a pulykamellet 1.5 cm-es szeletekre)
- 1 kanál mustár, esetleg Dijon-i mustár
- Só és bors

### Öntet:

- 1 kanál mustár
- 1 kiskanál Dijon-i mustár
- 4 kiskanál félszíros krémsajt

- Adag - 4
- Elkészítési idő - 10 perc
- Főzési idő - 23-30 perc

## Elkészítés...

**első**

Először kenje be a pulykamellet mustárral. Göngyölje fel a szeleteket és fogpiszkálóval rögzítse. Helyezze a sütőtálcára.

**második**

Keverje össze a mustárt a sajtkrémmel és öntse a göngyölegekre. Párolja 25-30 percig, a hús vastagságától függően.

**harmadik**

Meleg tányéron tálalja. Vegye ki a fogpiszkálót és öntse le a húst a mustárszósszal.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló fehérjeforrás, valamint a teljes napi B12-vitaminszükségletet biztosítja.

## Mennyiségek és tápértékek

211 kcal adagonként

- Fehérjék: 36 g
- Zsír: 7 g
- Szénhidrát: 2 g

# Sertésszelet törtbors szósszal

## Hozzávalók:

- 400g sertésszelet vagy borda
- 5 egész bors

## A szószhoz:

- 200 ml tejszín
- 50 ml Madeira bor
- 1 kanál paradicsompüré
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 17 perc

## Elkészítés...



Vágja fel a sertéshúst 1 cm-es csíkokra, sózza meg és szórja rá a tört borsot. Párolja 17 percre a sütőtálcán.



A párolás befejezése előtt 5 perccel adja hozzá a tejszínt, a bort, a paradicsomszószot, valamint a sót és a borsot. Keverje össze alaposan.



Tálaláskor helyezze a sertésszeleteket meleg tányérra és öntse le a szósszal.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló fehérje- és vasforrás, valamint többféle B-vitamint tartalmaz.

## Mennyiségek és tápértékek

351 kcal adagonként

- Fehérjék: 37 g
- Zsír: 21 g
- Szénhidrát: 2 g

# Cukkinis csirke

## Hozzávalók:

- 4 csirkemell filé (egyenként kb. 150 g)
- 2 kis cukkini
- 1/2 zöldpaprika
- 1/2 sárga paprika
- 1 nagy paradicsom
- 1 kiskanál őrölt gyömbér
- Só és bors
- 20g zöld vagy fekete olívbogyó

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 20-25 perc

## Elkészítés...

**első**

Vágja fel a cukkinit hosszában 8 szeletre

**második**

Minden befűszerezett csirkemell szeletre helyezzen két cukkini szeletet, együtt tekerje fel, és rögzítse fogpiszkálóval vagy főzőmadzaggal. A paprikát és paradicsomot vágja kockákra.

**harmadik**

Helyezze a csirkét, a paradicsom és paprikadarabokat a sütőtálcára, fűszerezze és párolja 20-25 percig. Tálalás előtt szórja meg a gyömbérporral és díszítse olívbogyókkal.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló fehérje- és vasforrás, valamint többféle B-vitamint tartalmaz

## Mennyiségek és tápértékek

224 kcal adagonként

- Fehérjék: 35 g
- Zsír: 8 g
- Szénhidrát: 3 g



# Párolt csirkecombok zöldfűszeres-vajas mártással és főtt burgonyával

## Hozzávalók:

- 12 csirkecomb
- 800g héjas burgonya
- köteg lestyán
- köteg kerti kakukkfű
- 100g vaj
- 6 gerezd fokhagyma
- 50ml fehér bor
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 17 perc

## Elkészítés...

### első

A csirkecombokat a pároló kosarába helyezzük.

A burgonyát kb. fél centiméter széles szeletekre vágjuk, és ezeket a másik kosárba tesszük. Az edényt bekapcsoljuk és főzzük kb. 20 percig.

### második

A serpenyőn felforrósított vajhoz hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a hagymát és a zöldfűszereket.

A hozzávalókat üvegesre pirítjuk, majd felengedjük a borral.

### harmadik

Megsózzuk, borssal ízesítjük és egy kicsit még pároljuk. Hozzá tesszük a kész combokat, és felmelegítjük.

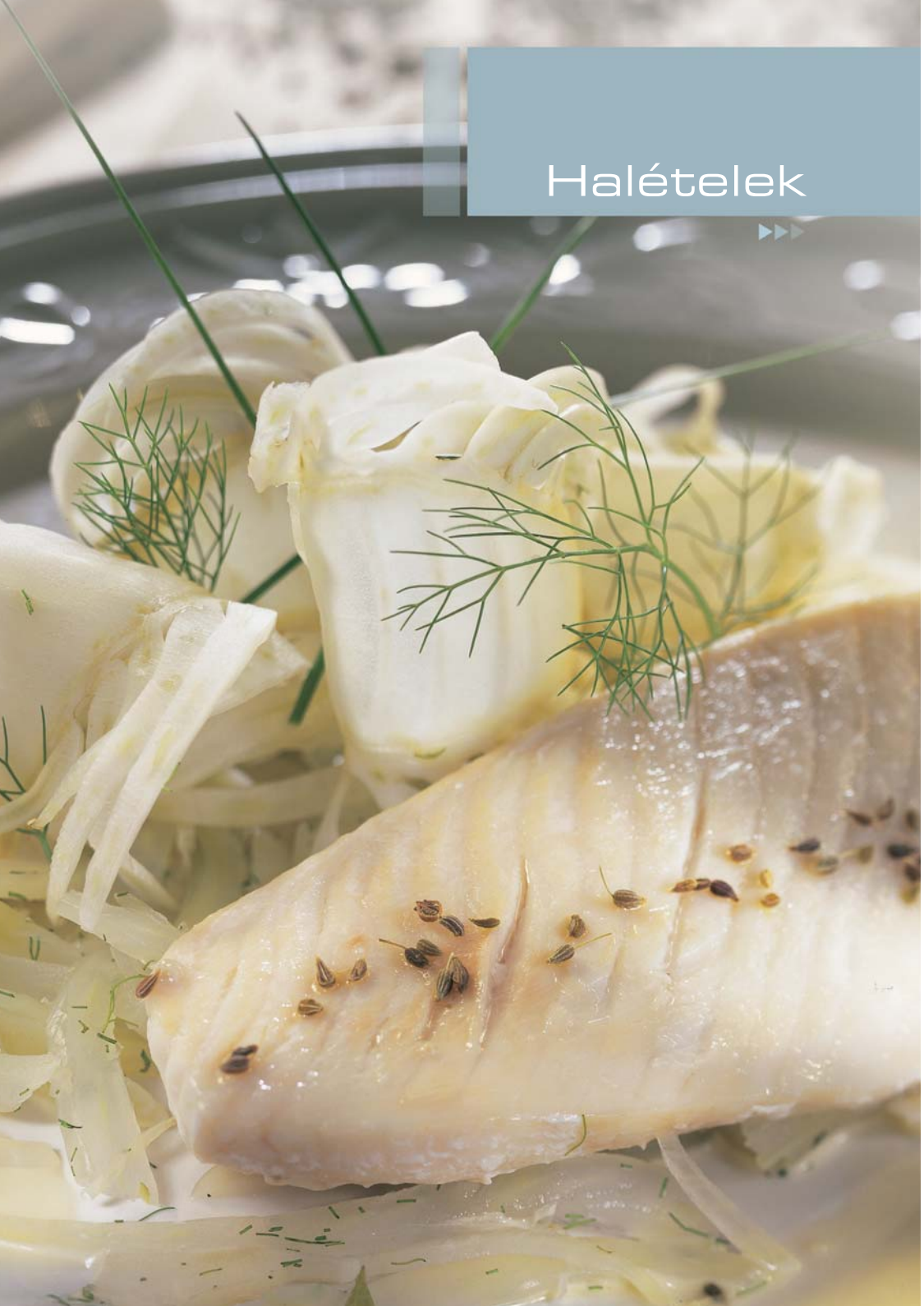
Burgonyával tálaljuk.

## Mennyiségek és tápértékek

210 kcal adagonként

- Fehérjék: 23 g
- Zsír: 9 g
- Szénhidrát: 30 g

# Halételek



# Édesköményes párolt halfilé

## Hozzávalók:

- 4 John Dory vagy tengeri keszeg file
- 2 db édeskömény gumó
- 10g köménymag
- 4 kanál olívaolaj
- 1 citrom
- Só és bors

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 30 perc
- Főzési idő  
- 15 +15 perc

## Elkészítés...

első

Darabolja fel az édeskömény gumókat. Adjon hozzá sót, borsot és citrom karikákat. Szórja meg köménymaggal és helyezze az egészet a sütőtálcára. Párolja 15 percig.

második

Adja hozzá a halfilét és párolja további 15 percig.

harmadik

Szedje az édesköményt egy meleg tányérra. Helyezze rá a halfilét és öntözze meg olívaolajjal.

## Tápanyagok, tápérték

Magas fehérje tartalmú, C- és B9- vitaminban gazdag.

## Mennyiségek és tápértékek

309 kcal adagonként

- Fehérjék: 27 g
- Zsír: 20 g
- Szénhidrát: 4 g

# Tengeri süllő paradicsomszószban

## Hozzávalók:

- 4 tengeri süllő filé (egyenként kb. 130 g)
- 200g friss paradicsomszósz
- 2 kanál olívaolaj
- Só
- 15 olívbogyó
- Bors
- 4 apróra vágott bazsalikomlevél
- 20g tengeri hínár vagy tengeri saláta (tetszés szerint)
- 1 csomag petrezselyem

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 15 perc
- Főzési idő  
- 15 perc

## Elkészítés...

első

Öntse a paradicsomszószot a sütőtálcára az apróra vágott és kimagozott olívbogyókkal, apróra vágott bazsalikommal és az olívaolajjal együtt.

második

Aprítsa fel a petrezselymet. Kevés vízzel készítsen petrezselyemszószot.

harmadik

Helyezze a halfiléket a sütőtálcára, a tengeri hínár vagy salátalevél ágyra, sózza és borsozza. Párolja 15 percig. Helyezze a párolóedényt egy előmelegített tál közepére. Öntse a paradicsomszószot az edénybe, majd rendezze le a halveszeleteket körülötte. Végül öntse le a halveszeleteket a petrezselyemszósszal.

## Tápanyagok, tápérték

A napi vasszükséglet 1/4-ét, a foszforszükséglet 3/4-ét és az egész napi B12-vitamin szükségletet fedezi.

## Mennyiségek és tápértékek

247 kcal adagonként

- Fehérjék: 25 g
- Zsír: 15 g
- Szénhidrát: 2 g

# Tenger gyümölcsei nyárs

## Hozzávalók:

- 8 nyers garnélarák (nagy méretű)
- 8 friss fésűkagyló
- 1 piros paprika (kaliforniai)
- 1 zöld paprika
- 4 db, egyenként 20 cm hosszú hurkapálca

## A páchoz:

- 150 ml olaj
- 1 teáskanál köménymag
- 2 teáskanál frissen aprított kakukkfű
- 2 babérlevél
- Fél citrom level

- Adag - 4
- Előkészítés  
– 15 perc
- Pácolás - 1-2
- Elkészítési idő  
– 14 perc

## Elkészítés...

első

Magozza ki a paprikákat és vágja őket 5cm –es szeletekre. Húzza fel a rákokat, a fésűkagyló szeleteket és a zöldségeket a nyársakra. Ne rakja őket túl sűrűn, mert nem fognak egyenletesen főni.

második

Keverje össze a pác összetevőket. Öntse a páclevet a nyársakra, és tegye be őket 1-2 órára a hűtőszekrénybe.

harmadik

Párolja őket 12 percig a nagy kapacitású pároló edényben.

## Tápanyagok, tápérték

Kiváló fehérje, vas, és C-vitamin forrás. .

## Mennyiségek és tápértékek

300 kcal adagonként

- Fehérjék: 37 g
- Zsír: 15 g
- Szénhidrát: 5 g

Halételek

# Párolt lazac citromos-borsos mártásban, vajon párolt karotta répával

Hozzávalók:

- 800 g lazac
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 köteg zsenge karotta répa a levélzetével
- 50 g vaj
- 1 evőkanál cukor
- só, bors

A szószhoz:

- 2 tojás sárgája
- 60 ml minőségi fehér bor
- 40 g vaj
- 1 db lime
- ízlés szerint fűszer

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 30 perc
- Főzési idő  
- 10 perc

Elkészítés...

első

A répát megtisztítjuk, és a levélzetét levágjuk kb. 2 cm-re a végétől. Belehelyezzük az ételpároló kosarába. A lazacot megsózzuk, borsozzuk, kis olajat csepegtetünk rá. A répákkal együtt a pároló kosarakban kb. 8 percig főzzük.

második

A kész répát a serpenyőben vajjal és cukorral elkeverjük. Tányérra rakjuk, és rátesszük a kész lazacot.

harmadik

Egy tálban jól elkeverjük a tojássárgájákat, bort, sót, egy fél lime levét. A nyitott ételpároló fölé helyezük és kemény habbá verjük. Végül hozzáadjuk a lágy vaját. Az így elkészült szósszal leöntjük a lazacot

Mennyiségek és tápértékek

240 kcal adagonként

- Fehérjék: 30 g
- Zsír: 25 g
- Szénhidrát: 3 g

# Párolva grillezett garnélarák zöldsalátával

## Hozzávalók:

- 24 közepes méretű garnéla
- 30ml olívaolaj
- 20g gyömbér
- 6 fokhagyma gerezd
- 8 evőkanál sweet&chilli szósz
- 4 adag leveles saláták keveréke

- Adag - 4
- Elkészítési idő  
- 10 perc
- Főzési idő  
- 5 perc

## Elkészítés...

**első**

A garnélákat megtisztítjuk, és kettesével nyársra húzzuk. Megsózzuk, megszórujuk reszelt gyömbérrel, fokhagymával és olívaolajjal. A gőzfőző felső részébe rakjuk és indítjuk a főzést. A főzés körülbelül 5 percig tart.

**második**

A kész nyársakból hármat-hármat rakunk a tépett salátával borított tányérokra.

**harmadik**

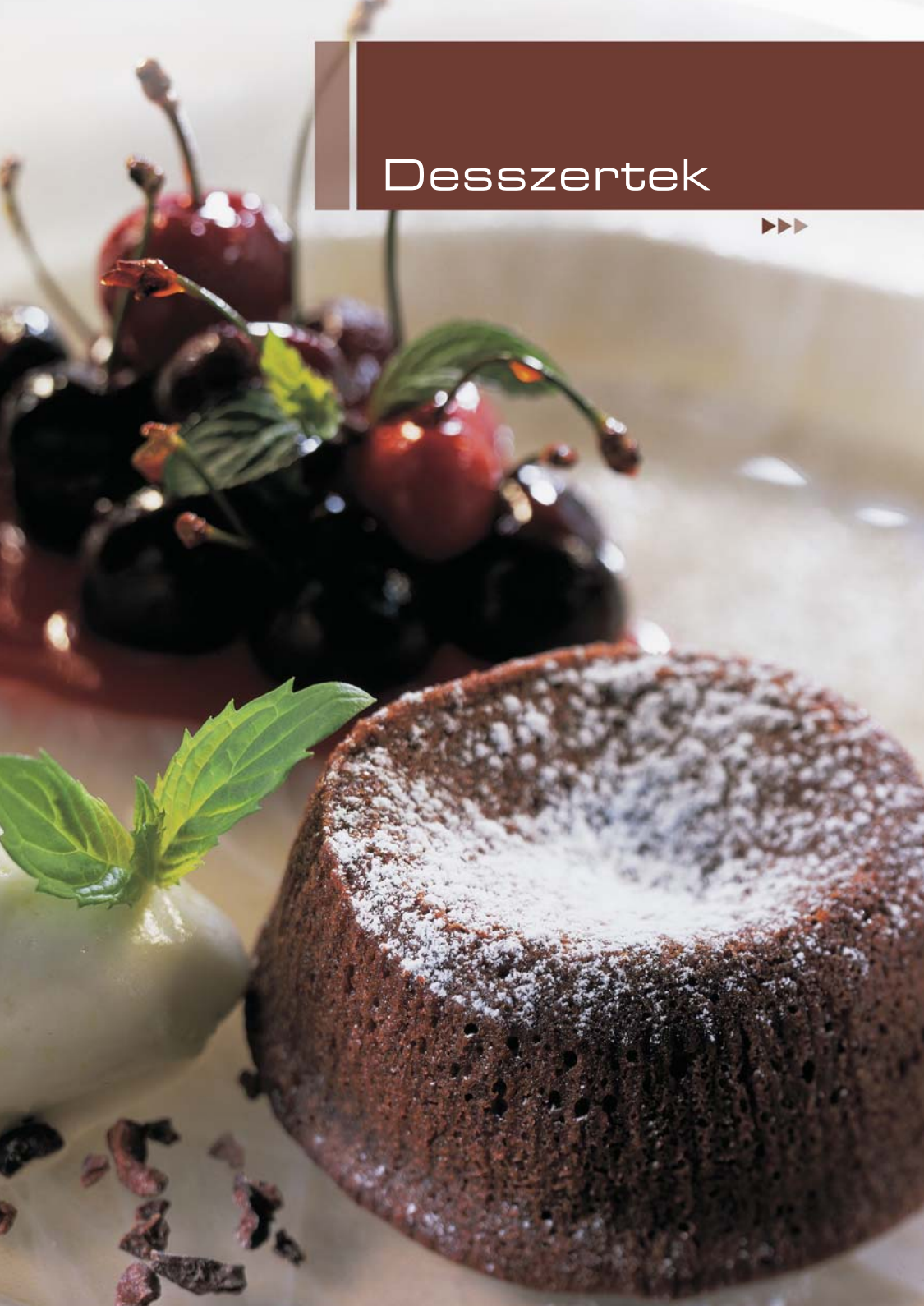
Végül még sweet&chilli szósz is csepegtetünk rá.

## Mennyiségek és tápértékek

190 kcal adagonként

- Fehérjék: 20 g
- Zsír: 10 g
- Szénhidrát: 6 g

# Desszertek





# Gőzölt csokoládépuoding

## Hozzávalók:

- 100g jó minőségű csokoládé (min. 64% kakótartalommal)
- 50g puha vaj
- 3 tojás
- 85g porcukor
- 35g liszt

• Adag - 4

• Elkészítési idő

- 10 perc

• Főzési idő

- 10-30 perc

## Elkészítés...

**első**

Törje a csokoládét kis darabokra és olvassza meg a sütőtálcán, ehhez 10 perc kell. A puha vajat adja az olvasztott csokoládéhoz és alaposan keverje össze. Válassza szét a tojássárgáját a tojásfehérjétől.

**második**

A tojásfehérjéből verjen kemény habot. Egy másik edényben addig keverje habverővel a tojássárgáját és a cukrot habosra, amíg az elegy színe kivilágosodik. Óvatosan tegye bele a tojásfehérjét, az olvadt csokoládét majd végül a lisztet. Öntse a keveréket 150 ml-es pudingformába vagy kivajazott sütőedénybe. Minden puding tetejére helyezzen vajjal megkent zsírpapírt. Minden tálat csomagoljon be műanyagfóliába és helyezze őket a legnagyobb párolóedénybe.

**harmadik**

Párolási idő: kb. 30-35 perc. A puding akkor van kész, amikor egy vékony fém hústűt a közepébe beleszúrva már nem tapad nyers tészta a felületére. Távolítsa el a csomagolást és borítsa ki a pudingokat.

## Tápanyagok, tápérték

Magnézium (csokoládé), A-vitamin (vaj), fehérjék (tojás).

## Mennyiségek és tápértékek

379 kcal adagonként

- Fehérjék: 7 g
- Zsír: 22 g
- Szénhidrát:: 67 g



# Körte forró csokoládéöntettel

## Hozzávalók:

- 4 nagy, kemény körte
- 1/2 citrom leve
- 125g jó minőségű csokoládé
- 100ml tejszín

- Adag - 4
- Elkészítési idő - 15 perc
- Főzési idő - 20 perc

## Elkészítés...

**első**

Hámozza meg a körtéket, hagyja őket egészben, felületüket dörzsölje be citrommal, majd helyezze őket a párolókosárba. Párolja kb. 20 percig. A pontos elkészítési idő függ attól, mennyire érett a gyümölcs.

**második**

Törje össze a csokoládét kis darabokra és a tejszínnel együtt helyezze a kis rizsestálba. Fedje be a tálat műanyag fóliával és helyezze egy másik párolókosárba 10 perccel a párolási idő lejártá előtt.

**harmadik**

Rendezze el 4 tányérra a körtéket. Habverővel verje fel alaposan az olvadt csokoládét és a tejszínt, amíg egyenletes masszát kap. Öntse a meleg masszát a forró körtékre, és azonnal tálalja.

## Tápanyagok, tápérték

Magnézium (csokoládé), élelmi rost (körte), A-vitamin.

## Mennyiségek és tápértékek

298 kcal adagonként

- Fehérjék: 3 g
- Zsír: 15 g
- Szénhidrát: 37 g

# Pikáns szószok

## JOGHURT SZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 3 pohár (150 g) natúr joghurt • 4 kiskanál tejszín • 3 gerezd fokhagyma; • 2 kanál apróra vágott friss petrezselyem • 2 apróra vágott újhagyma; 4 apróra vágott bazsalikomlevél; 1 kanál citrom • Keverje össze az összes hozzávalót és azonnal tálalja. Mindenféle salátához használható. Vékony hasábokra felvágott, friss zöldséggel kitűnő előétel.

## ZÖLDPAPRIKÁS SZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 3 édes pritaminpaprika • 1 zöldpaprika • 500ml tejszín • 2 kanál apróra vágott petrezselyem • só, bors • Vágja ki a paprikák közepét, távolítsa el a magokat és párolja 5 percig. Hámozza meg és aprítsa fel a paprikákat, majd keverje össze a petrezselyemmel, borssal, sóval és végül adja hozzá a tejszínt. Ezt a mártást melegén ajánlott felszolgálni húshoz (sertés- vagy marhahúshoz).

## PIKÁNS „SATINI” SZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 2 nagy paradicsom • 2 újhagyma • 10 egész bors • 2 gerezd fokhagyma • 2 kanál olívaolaj • só • Törje össze a borsot nagyon apró szemekre. Távolítsa el a paradicsomok belsejét, és a húsát vágja apró kockákra. Hámozza meg és vágja fel az hagymát. Keverje össze az összes hozzávalót, adja hozzá az olajat és pácolja legalább egy fél napig. Tálalhatjuk főtt tésztával, rizzsel, avokádóhoz, grillezett húshoz...

## PESTO SZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 60 g bazsalikom • 30 g fenyőmag • 1 gerezd fokhagyma • 125 ml olívaolaj • 50 g reszelt parmezán • só, bors • Aprítsa fel a fokhagymát, tegye a turmixba, adja hozzá a fenyőmagot, az olajat és a reszelt parmezánt, és keverje egységes masszává. Végül adja hozzá az apróra vágott bazsalikomot , és keverje ismét simára. Sózza és borsozza ízlés szerint. Főtt tésztával, szárnyasokhoz, párolt hal mellé kínálhatjuk, vagy előételként piritósrá kenve fogyaszthatjuk.

## GYÖMBÉRSZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 2 kanál majonéz • 2 kanál kemény krémsajt • 1 kiskanál citromlé • 1 kiskanál őrölt gyömbér • Keverje össze az összes hozzávalót. Felszolgálás előtt egy órával tegye hűtőszekrénybe.

# Édes öntetek

## TRÓPUSI ÖNTET

Hozzávalók 4 személyre : • 200 ml kókusztej • 20 ml édes sűrített tej • 50 g ananász • 50 g mangó • 50 g litchi • 1 lime leve • 1 kanál grenadin (tetszés szerint)

- Párolja meg a gyümölcsöket 5 percig, majd keverje őket össze a kókusztejjel és a sűrített tejjel. Adja hozzá a lime levét és a grenadint. Keverje össze alaposan, és tálalja azonnal. Dísztésként mentolleveleket lehet rászórni. Süteményekkel vagy párolt banánnal szolgálható fel.

## CSOKOLÁDÉSZÓSZ

Hozzávalók 4 személyre : • 400 g csokoládé • 25 g vaj • 50 g porcukor • 80 g tejszín

- Tegye a csokoládét, a cukrot és a tejszínt a kisebbik edénybe, fedje le műanyag fóliával és párolja 3 pecig, majd alaposan keverje össze. Tálalja azonnal, keksz, gyümölcs vagy péksütemény mellé. Különlegességként adhatja a csokoládészószot kecskesajt mellé is.

## PIROSGYÜMÖLCS-PÜRÉ

Hozzávalók 4 személyre : • 500 g piros gyümölcs keverék • 50 g porcukor • egy kifacsart citrom leve

- Tegye az összes hozzávalót a kisebbik edénybe és párolja 3-4 percig, a gyümölcsök méretétől függően. Turmixgépben alaposan keverje össze. Fagylaltra, süteményekre, palacsintára stb. önthető.

## KÁVÉS MASCARPONE KRÉM

Hozzávalók 4 személyre : • 2 tojássárgája • 100 g porcukor • 100 g mascarpone • 25 ml nagyon erős eszpresszókávé

- Tegye a cukrot 2 kanál vízzel a kisebb edénybe, és párolja 4 percig. Verje fel a tojássárgáját és keverje össze a forró, olvadt cukorral, míg a massa egyenletesen krémes lesz. Párolja 1 percig a kisebbik edényben, majd intenzív habverős keverés mellett adja hozzá a mascarponét és a kávé. Délutáni teasütemény mellé, palacsintába vagy ostyába töltve lehet felszolgálni.

## KRÉMSAJT ÖNTET

Hozzávalók 4 személyre : • 200 g kemény krémsajt (pl. Philadelphia) • 50 ml tejszín • 3 kanál ízesített, pl. juharszirup (elhagyható) • 2 kiskanál narancsvirág víz

- Keverje össze az összes hozzávalót. Legalább 1 órán át tartsa hűtőszekrényben. Gyümölcssalátához vagy süteményekhez ajánljuk.

# Főzési idők

Hús - szárnyasok	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Csirkemell (kicsontozott)	Szeletelt	500g	15	
Csirkemell (kicsontozott)	Egész	450g	17	
Csirkecomb	Friss	4	36	
Pulykaszeletek	Friss	600g	24	
Sertéskaraj	Friss	700g	38	1 cm vastag
Báránhús	Friss	500g	14	
Virslí	Friss	10db	6-8	

Halak - rákok	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Vékony hússzelet vagy hal	Friss	450g	10	
Vékony hússzelet vagy hal	Fagyasztott	450g	18	
Vastag hússzelet vagy steak	Friss	400g	15	
Hal, egészben	Friss	600g	25	
Kagylók	Friss	1kg	15-20	
Garnélarák	Friss	200g	5	
Fésűskagylók	Friss	100g	5	

Rizs-tészta-gabona	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Fehér rizs, amerikai	150g	300ml	30-35	
Fehér rizs, Basmati	150g	300ml	30-35	
Előfőzött fehér rizs	150g	300ml	28-30	
Barna rizs	150g	300ml	33-38	
Kuskusz	200g	350ml	23	Főzés előtt áztassa 5 perig forró vízben
Főtt tészta (spagetti)	200g	400ml	20-25	Használjon forró vizet és a főzési idő felénél keverje meg

Gyümölcs	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Banán	Friss	3	12	Egészben
Alma	Friss	4	20	Negyedelve
Körte	Friss	5	20	Egész vagy fél

Zöldségek	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Articsóka	Friss	3	43	
Spárga	Friss	600g	17	
Brokkoli	Friss	400g	18	Rózsáira szedve
Brokkoli	Fagyasztott	400g	22	
Zeller	Friss	350g	22	Kockára vágva vagy szeletelve
Gomba	Friss	500g	12	Kis gombák egészben, nagyobbak negyedbe vágva
Karfiol	Friss	1 átlagos	19	Rózsáira szedve
Káposzta (vörös/fehér)	Friss	800g	22	Szeletelve
Cukkini	Friss	600g	12	
Spenót	Friss	300g	13	A főzési idő felénél forgassa át
Spenót	Fagyasztott	300g	15	A főzési idő felénél forgassa át
Zöldbab	Friss	500g	30	
Zöldbab	Fagyasztott	500g	25	
Répa	Friss	500g	15	Vékonyra vágva
Kukoricacső	Friss	500g	40	
Héjas zöldborsó	Friss	500g	15	
Póréhagyma	Friss	500g	30	Vékonyra vágva
Zöldpaprika	Friss	300g	15	
Borsó	Friss	400g	20	
Borsó	Fagyasztott	400g	20	
Újburgonya (egész)	Friss	600g	40-45	
Burgonya	Friss	600g	20	szelvényre vagy kockára vágva

Egyéb	Jellege	Mennyisége	Főzési idő (perc)	Javaslatok
Tojás	Kemény tojás	6	12	
Tojás	Lágy tojás	8	12	

# Betűrendes tárgymutató

Összesítő.

A receptek ABC sorrendben :

Bazsalikomos vajban párolt garnéla.....	old 79
Cukkinis csirke .....	old 76
Gőzölt csokoládépuding .....	old 85
Karfiol snidlinges tejszínnel.....	old 69
Körte forró csokoládéöntettel.....	old 87
Őszibarackos kacska .....	old 73
Paradicsomos tonhal.....	old 64
Párolt csirkecombok zöldfűszeres-vajas mártással és főtt burgonyával .....	old 77
Párolt lazac citromos-borsos mártásban, vajon párolt karotta répával .....	old 82
Párolt rizs .....	old 71
Párolva grillezett garnélarák zöldsalátával.....	old 83
Petrezselymes cukkini .....	old 67
Pulyka mustáros szósszal .....	old 74
Sertésszelet törtbors szósszal.....	old 75
Spenóttal töltött paradicsom.....	old 70
Sűrű cukkini leves kecskesajttal .....	old 63
Sütőtök krémleves.....	old 65
Tengeri süllő paradicsomszószban.....	old 80
Tőkehal joghurtos-mentás szószban.....	old 81
Vegyes zöldségtál.....	old 68