46-59_Reggelik.qxp 2009.11.19. 13:32 Page 54

Titles: Healthy Eating for lower cholesterol
Size : 220mm x 210mm (Bleed 3mm) Client:Zafir

Édeskukorica-lepény mártogatós szósszal

Tökéletes vasárnap reggelire. Ha keleti ízekre vágyik, tálalja thai mártogatós szósszal, vagy ha inkább mexikóira, használjon salsa szószt.

Hozzávalók négy-hat személyre:

- 500 g édeskukorica-konzerv, leve leöntve,
- 1 kisméretű hagyma,
- 1 tojás plusz 1 tojásfehérje,
- maréknyi friss koriander, plusz némi a díszítéshez,
- 1 teáskanál sütőpor,
- frissen őrölt feketebors,
- 2 evőkanál növényi (repcemag-) olaj a sütéshez,
- thai mártogatós szósz vagy salsa (lásd a x. oldalon) a tálaláshoz.

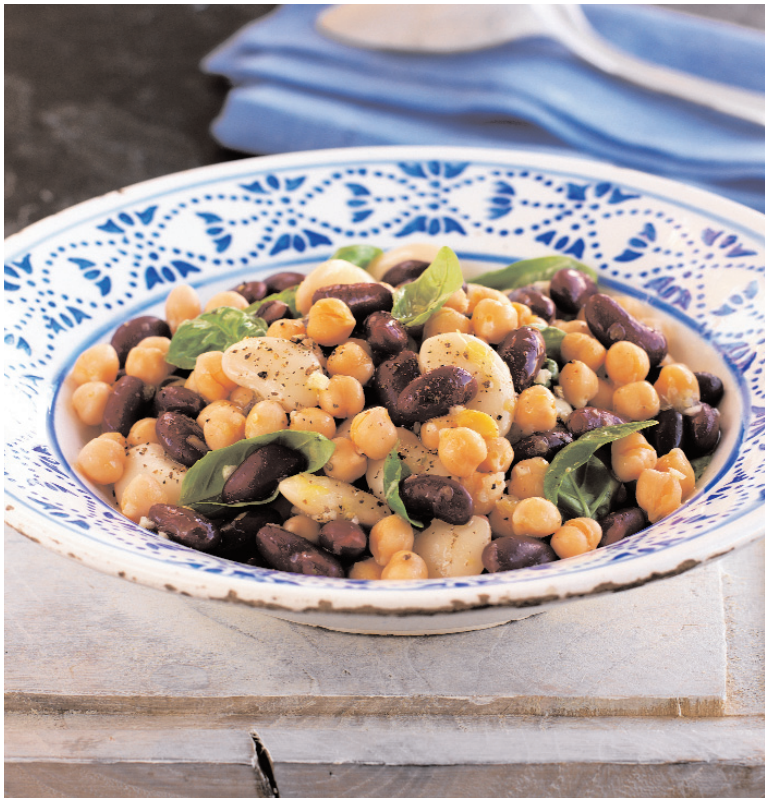
Az összes hozzávalót (kivéve 100 g édeskukoricát és az olajat) turmixgépbe rakjuk, és egyenletesre turmixoljuk.
A maradék kukoricát kézzel belekeverjük.
Az olajat serpenyőben felmelegítjük.
Egy jókora kanálnyi keverékből lepényt formálunk, és megsütjük, egyszerre négyet, mindkét oldalukat 2 percig sütve.
Ezután tányérra rakva, korianderrel díszítve, és thai mártogatós szósz vagy salsa szósz kíséretében tálaljuk.

Egy adag tápértéke (mártogatós szósz nélkül): 1301 kJ (311 kcal), 8,6 g zsír, 1 g telített zsír, 0,46 g nátrium

Text Black

H133884 1.30 Xscanner2 175#
P1 23/08/06 K54
K000 K000

60-73_Levesek Øs salÆtÆk.qxp 2009.11.19. 13:33 Page 68
Titles: Healthy Eating for lower cholesterol
Size : 220mm x 210mm (Bleed 3mm) Client:ZafírPress



Csicseriborsós babsaláta *Ez a saláta csodálatos mediterrán hangulatot áraszt, és az ebéd mellé mind köretként, mind salátaként megállja a helyét. Halételek mellé is kiválóan passzol.*

Hozzávalók négy személyre:

150 g csicseriborsó-konzerv,
150 g vörösvesebab-konzerv,
150 g vajbabkonzerv,
1 citrom leve és lereszelt héja,
1 gerezd zúzott fokhagyma,
2 evőkanál extra szűz olívaolaj,
maréknyi friss bazsalikomlevél,
frissen őrölt feketebors.

Leöntjük a folyadékot a csicseriborsóról és a babról, és egy nagy tálban összekeverjük őket.
Hozzáadjuk a citromlevet és a fokhagymát.
Hozzáöntjük az olívaolajat, és jól összekeverjük.
Ezután a bazsalikomleveleket apró darabokra tépjük, és beleszórjuk a tálba a lereszelt citromhéjjal együtt.
Feketeborssal ízesítjük, és még egyszer megkeverjük.
Egy éjszakán keresztül a hűtőben tároljuk, hogy az ízek összeérjenek, mielőtt tálaljuk a salátát.

Egy adag tápértéke: 498 kJ (119 kcal), 6,4 g zsír, 0,8 g telített zsír, 0,22 g nátrium

Text Black
H133884 1.30 Xscanner2 175#
P68 23/08/06 K22
K000 K000

92-117_F TELEK.qxp 2009.11.19. 13:31 Page 116

Titles: Healthy Eating for lower cholesterol
Size : 220mm x 210mm (Bleed 3mm) Client:Zafir

Marokkói bárányselt kuszkuszon

Gondoskodjon róla, hogy a bárány fenséges ízű sovány lapockáját és megfelelően puha húst használjon. Ha a spárgának nincs szezonja, tálalhatja sült zöldségkörettel is.

Hozzávalók négy személyre:

4 szelet nagyméretű bárányhús kicsontozva,
258 g nyers kuszkusz*,
1 citrom leve,
4 zöldhagyma apróra vágva,
1 evőkanál olívaolaj,
10 szál spárga 2,5 cm-es darabokra vágva,
1 gerezd zúzott fokhagyma.

A pácoláshoz:
1 evőkanál csökkentett sótartalmú szójaszósz,
1 teáskanál méz,
1 csepp olívaolaj,
1 gerezd zúzott fokhagyma,
4 hajtás friss rozmaring apróra vágva,
1 citrom leve.

A páclé összes hozzávalóját egy nagy tálban összekeverjük, és ráöntjük a bárányhúsra. Legalább 1 órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek megfelelően összeérjenek.
A kuszkuszt tálba rakjuk, és forrásban lévő vizet öntünk rá úgy, hogy éppen ellepje. Fedővel fedjük be, hogy megtartsa a hőmérsékletet, és félrerakjuk 5 percre. Ezt követően belefacsarjuk a citromot, és hozzáadjuk a zöldhagymát.
Nagy wokban felmelegítjük az olívaolajat, és megpirítjuk a spárgát. Beleszórjuk a fokhagymát, és további 2-3 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a kuszkuszt, és jól összekeverjük.
Serpenyőben magas hőfokon megsütjük a bárányhúst néhány cseppnyi olívaolajon. (Mindkét oldalon 2-3 percnyi sütés félig átsült húst eredményez, ha teljesen átsült húst szeretnénk, mindkét oldalt mintegy 4 percig süssük.)
Tálaláshoz mindegyik bárányszeletet vágjuk 3 részre, és helyezzük kuszkuszágyra.

Egy adag tápértéke: 1828 kJ (437 kcal), 17,1 g zsír, 6,6 g telített zsír, 0,27 g nátrium

** A kuszkusz élelmiszerüzletekben kapható alapanyag, a lisztek, száraztészták tájékán keresendő.*

Text Black

H134983 1.30 Xscanner2 175#
P116 22/09/06 K75
K000 K209

74-91_El1ØtelekØs k nnyß ØtelekØ.qxp 2009.11.19. 13:31 Page 86

Titles: Healthy Eating for lower cholesterol
Size : 220mm x 210mm (Bleed 3mm) Client:Zafir

Tepsiben sült szardínia

A szardínia igencsak alulértékelt hal. Pont a megfelelő zsírsavakat tartalmazza, és remek az íze. Igyon e fogás mellé egy pohár rosét, és hunyja be a szemét – úgy érzi majd, hogy a mediterrán vidéken jár.

Hozzávalók négy személyre:

- 4 citrom,
- 12 nagyméretű friss szardínia zsigerei nélkül,
- 2 evőkanál olívaolaj,
- 2 gerezd zúzott fokhagyma,
- 4 evőkanál friss oregánó felvágva,
- frissen őrölt feketebors.

A sütőt 190 Celsius-fokra előmelegítjük.
2 citrom héját lereszeljük, és egy kisméretű tálba félretesszük. Kifacsarjuk a lereszelt héjú citromokat.
A szardíniát hőálló edénybe rakjuk.
Egy tálban összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet, a fokhagymát és az oregánót. Ezt a keveréket rácsepegtetjük a halra, és feketeborssal ízesítjük.
25-30 percre sütőbe rakjuk.
A maradék citromot ék alakú darabokra vágjuk.
A szardíniát forrón, a citromhéjjal megszórva és a citromdarabok társaságában tálaljuk.

Egy adag tápértéke: 1657 kJ (396 kcal), 23,8 g zsír, 4,4 g telített zsír, 0,24 g nátrium

Text Black

H134563 1.30 Xscanner2 175#
P86 13/09/06 K75
K000 K209

118-131_desszertek.qxp 2009.11.19. 13:31 Page 126

Titles: Healthy Eating for lower cholesterol
Size : 220mm x 210mm (Bleed 3mm) Client:Zafir

Palacsinta ázsiai gyümölcsökkel

A hagyományos francia palacsintatészta az ázsiai gyümölcsök természetes ízeivel édesítve. Ezek a gyümölcsök fogyasztásra készen kaphatók a nagyobb élelmiszerboltokban; a szép és érett darabokat válassza.

Hozzávalók hat-nyolc személyre:

120 g finomliszt,
280 ml részben fölözött tej,
3 nagyméretű tojás,
2 evőkanál barnacukor,
olaj-víz spray* vagy pár cseppnyi növényi (repcemag-) olaj,

A tálaláshoz:

4 evőkanál juharszirup,
4 citrom elnegyedelve,
1 érett mangó meghámozva és felkockázva,
6 licsi** meghámozva és felkockázva
1 érett papaja meghámozva és felkockázva
4 maracuja.

A lisztet beleszitáljuk egy tálba, és a közepére egy mélyedést készítünk.
Hozzáadjuk a tejet és a tojást, és egyenletesre keverjük, majd hozzáadjuk a cukrot, és ismét alaposan összekeverjük.
Felmelegítünk egy tapadásmentes serpenyőt (a legjobb a palacsintasütő) olaj-víz spray-t, vagy ha ez nem elérhető, pár cseppnyi növényi olajat használva. Közepes hőfokra váltva egy merőkanálnyi palacsintatésztát teszünk a palacsintasütőbe. Megvárjuk, míg buborékok jelentkeznek (1-2 perc), majd megfordítjuk. Ezt folytatjuk addig, míg el nem fogy az összes palacsintatészta.
Ezután mindegyik palacsintát meghintjük juharszirupp al, és egy kevés citromlevet facsarunk rá, majd gyümölcskeveréket teszünk rá, és betekerjük. A tetejére maracujamagot kanalazunk, és tálaljuk.

Egy adag tápértéke: 1013 kJ (242 kcal), 4,8 g zsír, 1,4 g telített zsír, 0,07 g nátrium

** Egy rész olajhoz adjon hét rész vizet.*
*** A licsi egy ízletes, 2,5-4 cm nagyságú, fán termő ázsiai gyümölcs. A nagyobb élelmiszerboltok polcain megtalálható.*

Text Black