



*Starkné Szabó Eszter
Életfa Főzőklub
menüsorok
2017.*

2017.01. Főzőklub

Csicseriborsó leves

Hozzávalók (4 főre):

200 g előfőzött csicseriborsó

2 közepes sárgarépa

1 közepes fehérrépa

2 db szárzeller

1 kis fej hagyma

Nahrin fűszerek: zöldségleves, bors, fokhagyma

1 ek. repceolaj



Elkészítés: a hozzávalókat megtisztítjuk, a hagymát apróra vágjuk, a többi hozzávalót felkarikázzuk. A hagymát kevés olajon megpirítjuk, majd hozzá tesszük a répákat is és lepirítjuk. Felöntjük vízzel és fedő alatt 10-15 percig főzzük. Mikor már majdnem puha, hozzáadjuk a darabolt szárzellert és pár perc múlva az előfőzött csicseriborsót. Felforraljuk, majd ízlés szerint fűszerezzük zöldséglevessel, borssal és fokhagymával.

Túzdelt karfiol sütőzacskóban sült csirkecomb

Hozzávalók (4 főre):

4 db csirkecomb

1 közepes karfiol

1 közepes sárgarépa

1-2 szál újhagyma

1 piros kápia paprika

80 g kemény sajt

1 kis pohár zsírszegény tejföl

1 db tojás

ízlés szerint Nahrin fűszerek: tengeri algás sópótló, szárnyas fűszerkeverék, fokhagyma, bors



Elkészítés:

A csirkecombokat fűszerezzük a szárnyas fűszerkeverékkel, majd a sütőzacskóba sorakoztatjuk. A zacskó száját bekötjük, tüllel pár lyukat szórunk rá és egy picit állni hagyjuk. Pihenés után 160-180 fokos sütőbe tesszük és kb. 50 perc alatt ropogósra sütjük.

A karfiolt megtisztítjuk és egészben, vízben előfőzzük. A többi zöldséget is megtisztítjuk, majd hosszú csíkokra vágjuk. Az előfőzött karfiolt egy hőálló tálra tesszük és megtűzdeljük a zöldségekkel és a sajttal. A tejfölben elkeverünk egy tojást és ízesítjük tengeri algás sópótlóval, fokhagymával és Nahrommal. Ezzel a tejfölös keverékkel bekenjük a karfiolt és 180 fokon pirulásig sütjük.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter

Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus

eletfamodklub@eletfaprogram.hu

2017.02. Főzőklub

Zellerkrémleves

Hozzávalók (4 főre):

320 g tisztított zellergumó

1 dl növényi tejszín

Nahrin fűszerek: zöldségleves, bors

kb. 1 l víz

díszítéshez petrezselyem



Elkészítés: a megtisztított, megmosott zellergumót vékony szeletekre vágjuk. Felengedjük vízzel és fedő alatt puhára főzzük, majd turmixgéppel pürésítjük. Ízesítjük Nahrin zöldséglevessel és borssal, majd hozzáöntve a növényi tejszínt, ismét felforraljuk. Frissen vágott petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

Reform pörkölt teljes kiőrlésű galuskával

Hozzávalók (4 főre):

250 g pulykamell

250 g gomba

1 vöröshagyma

1-2 kk. fűszerpaprika

1 ek. repceolaj

Nahrin fűszerek: hús fűszerkeverék, bors

A galuskához:

150 g finomliszt + 150 g teljes kiőrlésű liszt

1 tojás

pici só

víz



Elkészítés: a repceolajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúзва meghintjük fűszerpaprikával. Kevés vízzel felöntve zsírjára pirítjuk, majd beletesszük a kockákra vágott pulykahúst. Fűszerezzük húsfűszerrel, borssal, majd kevés vizet ráöntve, fedő alatt rövid lében pároljuk. Amikor a hús félig puha, hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt gombát és együtt készre pároljuk.

Köretként galuskát készítünk. Ehhez a kétféle lisztet a tojással, kevés sóval és vízzel közepes keménységű tésztává dolgozzuk, majd lobogó, forró sós vízbe galuskaszaggatóval beszaggatjuk. Pár perc múlva tésztaszűrőn leszűrjük, öblítjük, majd lecsepegtetjük. A pörkölttel együtt tálaljuk, savanyúsággal kínáljuk.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter

Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

2017.03. Főzőklub

Pórékrémleves

Hozzávalók (4 személyre):

1 db közepes póréhagyma
1 db közepes burgonya
1 kk. vaj
~ 1 l víz
2 dl növényi tejszín vagy növény alapú főzőkrém
Nahrin zöldségleves, fűszerek: bors, Nahrom,
tengeri algás sópótló, fokhagyma, Gourmet-Mix



Elkészítés: tisztítsuk meg a hagymát, karikázzuk fel, hámozzuk meg a krumplit, majd daraboljuk fel kis kockákra. A vajon futtassuk át a hagymát, majd adjuk hozzá az apróra vágott krumplit is. Vízzel felöntve főzzük kb. 15 percig. Amikor megpuhult, botmixerrel turmixoljuk össze a leves tartalmát, majd tegyük vissza főzni. Folyamatos kevergetés mellett önthetjük is hozzá a növényi tejszínt. Épp csak forraljuk fel ismét a levest, majd zárjuk el a gázt, ízesítsük Nahrin zöldséglevessel és ízlés szerint Nahrin fűszerekkel.

Tálaláskor reszelt sajtot szórhatunk a tetejére, vagy teljes kiőrlésű sajtos pirítóssal tálalhatjuk.

Reform fasírt céklás bulgurral

Hozzávalók (4 személyre):

300 g sertésszínhús (comb esetleg lapocka)
100 g tisztított zeller
2 db tojás
1 kis fej hagyma
½ db teljes kiőrlésű zsemle
1 ek. olaj
zsemlemorzsa
Nahrin fűszerek: hús fűszerkeverék, bors,
tengeri algás sópótló, fokhagyma



Elkészítés: a húst ledaráljuk, a vízben áztatott és kifacsart zsemleléllel, tojással, kevés olajban megfonnyasztott hagymával, reszelt zellerrel és a fűszerekkel összegyúrjuk. Közepes gombócokat formálunk és zsemlemorzsaiba forgatva sütőpapírral bélelt sütőlapra sorakoztatjuk. Légkeveréses sütőben 180 fokon, kb. 45 percig sütjük.

Céklás bulgur köret

1 db nagy vagy 2 db kicsi cékla (kb. 300 g)
150 g bulgur, kb. ~ 4 dl víz, 50 g dió
Nahrin zöldségleves, tengeri algás sópótló, Gourmet Mix, kömény

Elkészítés: a céklát megtisztítjuk és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. Felöntjük vízzel (nem baj, ha nem lepi el teljesen) és forrást követően 2-3 percig főzzük, majd elzárjuk a gázt. A bulgurt megmossuk, majd a Nahrom zöldséglevessel, fűszerekkel együtt a céklához adjuk. Lefedjük, főzni már nem kell, csak állni hagyjuk kb. 20 percet. Átkeverjük, szükség esetén ízesítjük. Tálaláskor durvára vágott, illatosra pirított dióval fokozzuk az élményt :-)

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter
Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

2017.04. Főzőklub

„2 in 1” leves julienne-re vágott zöldségekkel

Hozzávalók (4 személyre):

1 db közepes sárgarépa
1 db közepes fehérrépa vagy paszternák
1,2 l alaplé
Nahrin zöldségleves



Az alábbi pulyka alapléből kimérjük a szükséges mennyiséget, leszűrjük és újra felforraljuk.

A megtisztított zöldségeket julienne-re vágjuk, a forró alapléhez adjuk és 2-3 perc alatt roppanósra főzzük. Végül ízesítjük Nahrin zöldséglevessel.

Vadas pulyka zöldséges zsemlegombóccal

Hozzávalók (4 személyre):

500 g pulykamell
150 g tisztított sárgarépa
150 g tisztított fehérrépa
1 közepes édesburgonya
1 db vöröshagyma
1-2 babérlevél
1/2 pohár zsírszegény tejföl
Nahrin zöldségleves, bors, citrombors, Nahrom,
tengeri algás sópótló, mustár



Elkészítés: tisztítsuk meg a zöldségeket és a pulykamellel együtt, pici sóval, borssal főzzük puhára. Amikor megfőtt a hús, a rostokra merőlegesen felszeletelve, kevés főzőlében tartjuk készen. A megfőtt zöldségeket (sárgarépa, fehérrépa, édesburgonya) külön edénybe szedjük és egy turmixgéppel pürésítjük, majd babérlevelet adunk hozzá és annyit az alapléből, hogy mártás sűrűségű legyen. Felforraljuk, ízesítjük citromborssal, mustár fűszerrel, Nahrommal, esetleg citromlével pikánsabbá tehetjük, végül elkeverjük benne a tejfölt. Tálalás előtt kivesszük a babérlevelet, ízlésesen a hússzeletekre öntjük, körete a zöldséges zsemlegombóc.

A zsemlegombóchoz: 3 db teljes kiőrlésű zsemle, 1 közepes sárgarépa (lereszelve), 120 g sima tönkölyliszt, 2 db tojás, 1 nagy vöröshagyma, pici sütőpor, víz, olaj, petrezselyem, Nahrin fűszerek, bors, tengeri algás sópótló, Nahrom

Elkészítés: a szikkadt zsemleket egyforma kockákra vágjuk és tepsiben szárazon megpirítjuk. A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk és kevés olajon megfonnyasztjuk. A lisztet elkeverjük a sütőporral és hozzáadjuk a zsemlekockákat, a tojást, a megpirített hagymát, reszelt sárgarépát, petrezselymet és egy pici vizet, majd jól összedolgozzuk. Vizes kézzel gombócokat formázunk és forrásban lévő, sós vízben kifőzzük. A gombóc kifőzése előtt érdemes próbát készíteni, hogy nem fő-e szét, vagy nem túl kemény. Ha a gombóc szétfő, akkor pici lisztet vagy tojást adhatunk még hozzá, ha túl kemény, akkor kevés vízzel lágyítható a massa. Elkészítés után leszűrjük, a hússzeletekkel és a pikáns mártással tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter
Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Spárgaleves zabgaluskával

Hozzávalók (4 személyre):

2 db közepes sárgarépa
1 db közepes fehérrépa
1 cs. zöld spárga
50 g apró zabpehely
1 tojás
Nahrin zöldségleves, tengeri algás sópótló



Elkészítés: a zöldségeket megtisztítjuk, a sárgarépát és a fehérrépát közel azonos méretűre daraboljuk és feltesszük főni. Az apró, finom zabpehelyt a tojással és tengeri algás sópótlóval alaposan összekeverjük, majd állni hagyjuk. A spárgát megmossuk, majd felkarikázzuk. A zabpehelyes masszából egy kanál segítségével galuskákat szaggatunk a levesbe, majd a spárgát is beletesszük. Pár perc alatt készre főzzük. Végül ízesítjük Nahrin zöldséglevessel.

Almával töltött csirkemell tavaszi salátával

Hozzávalók (4 személyre):

500 g csirkemell
2 közepes alma
4 db retek
3 szál újhagyma
1 kis fej jégsaláta
olaj a kenéshez
az öntethez kb. 1:1 arányban: extra szűz olívaolaj, balzsamecet, méz, Nahrin mustár
Nahrin fűszerek: citrombors, saláta, tengeri algás sópótló



Elkészítés: a csirkemellet vastagabb szeletekre vágjuk, majd egy éles késsel „zsebeket” vágunk rá. Alaposan befűszerezzük citromborsal és tengeri algás sópótlóval, majd megtöltjük a vékony cikkekre vágott almával. Olajjal vékonyan kikent tepsibe sorakoztatjuk és ha kimaradt alma, azt is mellé tesszük. Pici vizet öntünk alá és alufóliával befedjük. 180 fokos sütőben kb. 40 perc alatt kész. A sütés utolsó perceiben érdemes levenni a fóliát, hogy szép színe legyen, de vigyázzunk, ne szárítsuk ki.

A zöldségeket megtisztítjuk, a salátát felaprítjuk, a retket és az újhagymát vékony karikákra vágjuk, majd egy üvegtálba saláta fűszerrel ízesítve rétegezzük.

Az öntet hozzávalóit alaposan elkeverjük.

Tálaláskor, a tányérra halmozunk a salátából, megcsorgatjuk egy kevés öntettel, majd ízlésesen elrendezzük rajta a csirkemell szeleteket.

Jó étvágyat kívánok!

Zöldborsós raguleves

Hozzávalók (4 személyre):

300 g pulykamell

2 db közepes sárgarépa

1 db közepes fehérrépa

¼ zeller

200 g tisztított zöldborsó

100 ml kefir

1 ek. rizsliszt

olaj

Nahrin zöldségleves, húsfűszer, tengeri algás sópótló, citrombors, tárkony



Elkészítés: a zöldségeket megtisztítjuk, a sárgarépát, a fehérrépát és a zellert közel azonos méretűre daraboljuk, a húst is egyformára csíkozzuk. Pici olajon átfuttatjuk a zöldségeket, majd a húst is belekeverjük, fűszerezük alaposan húsfűszerrel és az egészet jól átpirítjuk. Fűszerezük tárkonnyal, felengedjük vízzel és feltesszük főni. A zöldborsót megtisztítjuk és mikor a hús megpuhult a leveshez adjuk. A kefirrel elkeverjük a rizsliszttel és a levesből kis adagokat hozzámelegítve elkeverjük, majd a leveshez adjuk. Ezzel már nem forraljuk, csak összeemelegítjük, végül ízesítjük Nahrin zöldséglevesvel. Tetszés szerint utófűszerezhetjük tengeri algás sópótlóval és citromborsal, ízlés szerint.

Gyümölcsös zabtorta

Hozzávalók (4 személyre):

200 g zabpehely (fele nagy, fele apró)

1 közepes alma

1 banán

200 g magozott meggy

1 kk. fahéj

50 g durvára tört dió

½ cs. sütőpor

kb. 5 dl 100%-os almale

2 tojás

ízlés szerint eritrit az édesítéséhez

vaj a forma kikenéséhez



Elkészítés: a száraz hozzávalókat (zabpehely, sütőpor, fahéj, dió) egy tálban elkeverjük. A sütőformát vékonyan kikenjük vajjal, majd a zabpehelyes keverék felét a tál aljára kanalazzuk. Erre tesszük a gyümölcsöket, édesítjük max. 1-2 ek. eritrittel és a maradék zabpehelyes keveréket is rászórjuk. Az almaleben elkeverjük a tojásokat és egyenletesen leöntjük vele a süteményt. Közepes sütőben, kb. 40 percig sütjük. Tálalás előtt hagyjuk kicsit hűlni, mert csak így lehet szépen szeletelni.

Jó étvágyat kívánok!

Cukkini krémleves

Hozzávalók (4 személyre):

400 g cukkini
2 db újhagyma
1 db közepes újburgonya
1 dl növényi tejszín
1 kk. repceolaj
Nahrin zöldségleves, fokhagyma, citrombors



Elkészítés: a zöldségeket megtisztítjuk, a hagymát felkockázzuk, a burgonyát vékonyra szeleteljük, a cukkiniből egy darabot félre teszünk, a többit felkarikázzuk. Pici olajon átfuttatjuk a hagymát és a burgonyát, az egészet jól átpirítjuk majd a felkarikázott cukkinit is belekeverjük. Felengedjük vízzel és puhára főzzük. Botmixerrel összeturmixoljuk, majd hozzáöntjük a növényi tejszínt. Felforraljuk és ízesítjük Nahrin zöldséglevessel, citromborssal. A megmaradt cukkinit egész apró kockákra vágjuk és a leveshez keverjük, mint levesbetét.

Grillezett halfilé szezámos sült sárgarépával és quinoával

Hozzávalók (4 személyre):

4 db pangasius filé (~ 600 g)
600 g tisztított sárgarépa
1 ek. szezámag
200 g quinoa
olaj
Nahrin fűszerek: citrombors, Nahrom,
ínyenc fűszerkeverék, saláta fűszer



Elkészítés: a halfilétet tengeri algás sópótlóval és citromborssal ízesítjük, majd grillezzük (szabad tűzön, de elektromos grillen vagy akár sütőlapon/teflon edényben is elkészíthetjük). A sárgarépát közel azonos méretű darabokra vágjuk és egy kiolajozott sütőtálban megsütjük. A quinoát egy szűrőben alaposan lemoszuk és enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrés után ízesítjük Nahrommal, de nagyon sokféleképpen fűszerezhetjük, akár curry-vel is. A sárgarépát amikor már majdnem kész megszórjuk szezámaggal és pár percre még visszatesszük a sütőbe. Amikor elkészül, még a sütőtálban fűszerezzük Nahrin saláta fűszerrel és alaposan elkeverjük. Tálaláskor az elkészült quinoára halmozunk a fűszeres sárgarépából és ízlésesen elrendezzük mellette a halszeletet.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter
Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Reform gulyás

Hozzávalók (4 főre):

300 g pulykamell

100 g burgonya

200 g vegyes zöldség (sárgarépa, fehérrépa, zeller)

1 paprika

1 paradicsom

1 vöröshagyma

1 kk. fűszerpaprika

1 ek. repceolaj

Nahrin fűszerek: zöldséglevés, bors, fokhagyma, húsfűszer
petrezselyem



Elkészítés: a repceolajon megpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a tűzről lehúзва meghintjük fűszerpaprikával. Kevés vízzel felöntve zsírjára pirítjuk, majd beletesszük a paprikát, paradicsomot és a lecsós alagra a kockákra vágott pulykahúst. Fűszerezzük húsfűszerrel, borssal, majd kevés vizet ráöntve, fedő alatt rövid lében pároljuk. Amikor a hús félig puha, hozzáadjuk a megtisztított, felszeletelt zöldségeket és vízzel felengedve puhára főzzük. Zöldséglevessel utóízestítjük és friss, vágott petrezselyemmel tálaljuk.

Túrógombóc

Hozzávalók (4 főre):

250 g túró

50 g búzadara

20 g zabpehely (apró)

2 tojás

100 g zsemlemorzsa

120 ml zsírszegény tejföl

60 g porcukor vagy eritrit

só



Elkészítés: Az áttört túrókat összekeverjük a búzadarával, a zabpehellyel és az egész tojásokkal. 20-25 percig pihentetjük. Ez idő alatt száraz serpenyőben megpirítjuk a zsemlemorzszát. A túrók masszából vizes kézzel gombócokat formázunk és forrásban lévő bő, sós vízben megfőzzük. A leszűrt gombócokat óvatosan a morzsába forgatjuk. Tálra szedve meglocsoljuk a cukorral / eritrittel elkevert langyos tejföllel.

+ 1 TIPP:

A gombócokat zsemlemorzsa helyett búzacsírába is forgathatjuk, így még egészségesebb ☺

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter
Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Fűszeres sárgarépa krémleves (kókusztejszínnel)

Hozzávalók (4 személyre):

8 kicsi, vagy 4 közepes sárgarépa, felkarikázva
1 közepes burgonya (vagy édesburgonya)
1 fej hagyma, kockázva
3 gerezd fokhagyma, aprítva
2 ek olívaolaj
1 dl kókusztejszín (vagy más növényi tejszín)
1 l víz
1 tk római kömény
1 tk piros paprika
ízlés szerint chilipehely, bors
1/2 citrom leve, Nahrin zöldségleves



Elkészítés: Az apróra vágott hagymát üvegesre pároljuk az olajon, majd hozzáadjuk a fokhagymát, a római köményt és a piros paprikát. Picit átkeverjük, épp csak annyira, hogy az ízek jobban kioldódjanak, majd beletesszük a sárgarépát és a burgonyát. Picit lepirítjuk, majd hozzáöntjük a vizet, pici borsot és kb. 15-20 percig főzzük, amíg puha nem lesz. Botmixerrel összeturmixoljuk, majd hozzáöntjük a kókusztejszínt. Ízesítjük Nahrin zöldséglevessel, ha szükséges és ízlés szerint pici citromlével pikánsabbá tehetjük a levest. Aki szereti a csípőset, az adhat hozzá chili pelyhet is.

Paradicsomos sült hal

Hozzávalók (4 személyre):

4 db tengeri halfilé
2 közepes lilahagyma
1 piros húsú paprika
4 közepes paradicsom
4 csiperke gomba
olívaolaj
fűszerek ízlés szerint: Nahrin Tengeri Algás sópótló, citrombors, Nahrom, Fokhagyma



A halfiléket fűszerezünk, majd egy tepsibe sütőpapírt teszünk és erre fektetjük a befűszerezett halszeleteket. A megtisztított lilahagymát vékony karikákra vágjuk, a piros húsú paprikát csíkokra metéljük, a paradicsomot vékonyra szeleteljük és a megmosott csiperkét szintén szeletekre vágjuk. A zöldségeket váltakozva az előkészített halfilék közepére, egymást kicsit fedve sorba rakjuk és fűszerezük ízlés szerint.

Olívaolajjal meglocsoljuk, de még jobb, ha olajspray-vel fújunk rá egy picit és 190 fokban 20-25 perc alatt pirosra sütjük.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter

Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

2017.10. Főzőklub

Húsgaluska leves

Hozzávalók (4 személyre):

125 g sárgarépa kis kockákra vágva
75 g petrezselyemgyökér kis kockákra vágva
25 g zellergumó kis kockákra vágva
50 g zöldborsó
50 g spárga
1 kis fej vöröshagyma
2 ek. olaj



100 g pulykahús

1 teljes kiőrlésű zsemle

1 tojás

Nahrin zöldségleves, tengeri algás sópótló, bors, fokhagyma, szárnyas fűszerkeverék
petrezselyemzöld

Elkészítés: Az apróra vágott hagymát kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a kis kockákra vágott sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a zellert. Meghintve finomra vágott petrezselyemzölddel, az egészet átpirítjuk, majd felöntjük ~ 1,5 liter hideg vízzel és felforraljuk. Közben a darált húst összedolgozzuk a tojással, a vízben áztatott és kinyomkodott zsemelével, fűszerezük tengeri algás sópótlóval, borssal, fokhagymával, ízlés szerint szárnyas fűszerkeverékkel és pár percig pihentetjük.

A levesbe már csak akkor rakjuk bele a zöldborsót és a megtisztított, felkarikázott spárgát, amikor a többi zöldség majdnem puha és ízesítjük Nahrin zöldséglevessel és borssal.

A húsgaluskát kanállal beleszaggatjuk a levesbe és készre főzzük. Szükség esetén utóízesítjük.

Brokkoli fasírt sült céklával

Hozzávalók (4 személyre):

500 g brokkoli
2 db tojás
4-5 evőkanál zabpehely (apró)
1 kis fej vöröshagyma finomra felaprítva
Fűszerek: ízlés szerint
sópótló, bors, Nahrom, fokhagyma, salátafűszer



A brokkolit megtisztítjuk, rózsáira szedjük és pár perc alatt roppanósra főzzük, leszűrjük és krumplinyomóval összetörjük (ne túl pépesre). Hozzáadjuk a zabpehelyt, vöröshagymát, tojást és ízlés szerint fűszerezük, majd hagyjuk 10-15 percig pihenni a masszát. Sütőpapírral bélelt sütőlapra egy evőkanállal kis halmokat formálunk, kissé lelapítjuk kb. 1 cm vastagságúra (ebből a mennyiségből kb. 12 közepes fasírt lesz). A sütőpapírt nagyon vékonyan megkenhetjük olajjal vagy olajspray-vel lefújhatjuk, de e nélkül is nagyon szépen megsülnek. Előmelegített sütőben 180-200 fokon kb. 20 perc alatt készre sütjük.

A sült céklához egyszerűen a nyers, felkockázott céklát alaposan befűszerezük tengeri algás sópótlóval, borssal, Nahrommal és fokhagymával, pár csepp olajjal meglocsoljuk, alaposan összekeverjük és egy hőálló tálban mehet is a sütőbe, ahol kb. 50 perc alatt készre sütjük.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter
Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Kakukkfüves zöldségleves

Hozzávalók (4 adag):

400 g vegyes zöldség
(sárgarépa, fehérrépa, zöldborsó)
1-2 szál újhagyma
~ 1 l víz
1-2 szál friss kakukkfű
Nahrin zöldségleves
4 dkg Gouda sajt



Elkészítés:

A zöldségeket megpucoljuk, közel egyforma kockákra daraboljuk. A hagymát felkarikázzuk, a kakukkfüvet felaprítjuk és a zöldségekkel együtt feltesszük főzni. Mikor a zöldségek megpuhultak elzárjuk a gázt és elkeverjük benne a zöldséglevesport. Kóstolás után szükség szerint ízesítjük. Tálaláskor apró kockákra vágott sajttal kínáljuk és kakukkfűvel díszíthetjük.

Töltött tök

Hozzávalók (4 adag):

1 kisebb spárgatök
400 g sertésszínhús
2 db tojás
1 kis fej hagyma
kb. 2 ek. zsemlemorzsa
1 nagy pohár natúr joghurt
friss kapor
olaj
Nahrin fűszerek: hús fűszerkeverék, bors,
tengeri algás sópótló, fokhagyma, Nahrom



Elkészítés:

A fiatal, kisebb spárgatök külső héját lehámozzuk, két végét levágjuk és kb. 2 ujjnyi karikákra szeleteljük. A karikák belsejét kiszedjük, egy olajjal kikent sütőtálba egymás mellé rakjuk és fűszerezzük tengeri algás sópótlóval.

A ledarált sertéshúst 1 főtt és 1 nyers tojással, a pirított hagymával, a zsemlemorzssával és a Nahrin fűszerekkel jól összedolgozzuk. Az előkészített tököt a töltelékkel megtöltjük. Kevés vizet öntünk alá, a tetejét meglocsoljuk a natúr joghurttal és alufóliával lefedve, sütőben puhára pároljuk.

A tök levágott részeit felkockázzuk, adunk hozzá finomra vágott kaprot és picit olajon megpároljuk, ízesítjük tengeri algás sópótlóval és Nahrommal. Hagyjuk egy picit hűlni, majd összekeverjük natúr joghurttal. Mikor a töltött tök elkészült, ezzel a keverékkel tálaljuk és friss kaprot szórunk a tetejére.

Jó étvágyat kívánok!

Csicsókaleves

Hozzávalók (4 személyre):

1 fej vöröshagyma
2 sárgarépa
1 fehérrépa
1 paszternák
300 g csicsóka
40 g húsos szalonna
~ 1 liter víz

Nahrin fűszerek: citrombors, fokhagyma, tengeri algás sópótló, zöldségleves kakukkfű



Elkészítés: A húsos szalonnát megpirítjuk, majd egy papírtörőre szedjük. A maradék zsiradékban egy finomra reszelt sárgarépát megdinsztelünk, hozzáadjuk az apró kockákra vágott vöröshagymát, fűszerezzük kakukkfűvel és összepirítjuk. A csicsóka kivételével a többi aprított zöldséget is hozzáadjuk és pár percig kevergetve pirítjuk. Felöntjük vízzel és kb. 15 percig főzzük. Hozzáadjuk a tisztított, kis kockákra vágott csicsókát és további 8-10 percig főzzük. Miután elzártuk a gázt, ízesítjük Nahrin tengeri algás sópótlóval, citromborsal, fokhagymával és zöldséglevessel. Tálaláskor lecsepegtetett szalonnapörccöt szórunk a tetejére.

Joghurtos csirkemell narancsos kínai kel salátával

Hozzávalók (4 személyre):

500 g csirkemell filé
1 kis pohár natúr joghurt
Nahrin szárnyas fűszerkeverék
1 db sütőzacskó

salátához:

½ kínai kel
2 db narancs
1 ek. olívaolaj
pár csepp balzsamecet
Nahrin saláta fűszer



Egy tálba keverjük össze a joghurtot a szárnyas fűszerkeverékkel, öntsük rá a csirkemell szeletekre, keverjük el, hogy mindenhol érje a pác a húst, majd hagyjuk állni hűtőben pár órán át. A pácolás után sütőzacskóba sorakoztatjuk a hússzeleteket, a zacskót megszurkáljuk és 180-200 fokos sütőben kb. 30 perc alatt, pirulásig sütjük.

Felaprítjuk a kínai kelt és 1,5 tisztított narancsot közel azonos nagyságú darabokra. 1/2 narancsot kifacsarunk, a levéhez keverjük az olívaolajat, saláta fűszert és pár csepp balzsamecetet. Az elkészült öntettel leöntjük a salátát, átforgatjuk és a kisült csirkemell szeletekkel tálaljuk.

Jó étvágyat kívánok!

Starkné Szabó Eszter

Élet(fa)mód Klub vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

Élet (FA)mód Klub

Az Élet(FA)mód Klub 2013. április 25-én indult és az Életfa Program regisztrált tagjai számára érhető el.

A ma már 1000 fő feletti tagsággal büszkélkedő Élet(FA)mód Klub létrehozásával érdeklődő, az egészséges életmód-, táplálkozás felé nyitott, tudatos közösség alakult ki. A tagok mindig hozzáértő szakemberhez fordulhatnak személyes problémáikkal, kérdéseikkel, hiszen a klub szoros együttműködésben dolgozik az Életfa Program egészségügyi team-jével.

Legfontosabb feladataink közé tartozik a prevenció támogatása (betegségek kialakulásának megelőzése), a családok tartós egészségének megőrzése, a fizikális állóképesség, a mentális jólét elősegítése, a betegségekkel szembeni védelem erősítése, mely elsősorban egy egész életre szóló, kiegyensúlyozott táplálkozási szokások kialakítására épít.

Ehhez hiteles forrásból származó információkra, érthető, gyakorlatias tájékoztatásra, hatékony oktatásra, felvilágosításra van szükség. Ennek érdekében tagjaink hetente egyszer internetes hírlevél formájában, főleg az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, illetve a betegségek megelőzési lehetőségeiről kapnak információkat a legújabb szakmai, tudományos eredmények tükrében.

A hírleveleken kívül a klub működését szemléletes előadások, interaktív internetes csoport és főzőklub is támogatja.

Az Életfa Program tagjai a honlapon (www.eletfaprogram.hu) található űrlap kitöltésével egyszerűen jelentkezhetnek a klubba. Ha még nem vagy Életfa Program tag, de érdeklődsz az egészséges táplálkozás iránt és szeretnéd Te is megkapni a leveleket, kérlek, írd e-mailt az eletfamodklub@eletfaprogram.hu e-mail címre és felveszlek a levelezőlistára!

Írásaimmal, előadásaimmal és tanácsadó munkámmal igyekszem segítséget nyújtani mindazoknak, akik egészségesebbé, harmonikusabbá, boldogabbá szeretnék tenni saját és családjuk életét.

Bízom benne, hogy tudatosan és felelősen gondolkodó emberként hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetlek! Gyere és használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!

Várlak szeretettel:

Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus

