

- 5
- hozzávalóval
- a
- vénás
- egészségért

Caprese saláta

Ez egy egyszerű saláta, igazából csak össze kell rakni, még keverni sem kell.

Egymás mellé halmozzuk a félbevágott koktélpáradicsomot, mozzarella golyókat.

Az apróra vágott fokhagymával megszórjuk, ráteszünk néhány friss bazsalikom levelet.

Mehet rá néhány spricc olíva olaj, s kész is (a spray-t azért szeretem, mert egyenletesen bevonja a salátát, és kevesebb is elég). Önmagában, vagy pirított bagettel, de akár köretként is fogyasztható.

- 1 cs mozzarella golyó
- kb.20 dkg koktélpáradicsom (félbevágva)
- néhány friss bazsalikom levél
- extra szűz olíva olaj spray
- 1-2 gerezd fokhagyma



Füstöltsajtos sárgarépakrém

Nálunk a család minden tagja szívesen fogyasztja a füstöltsajtos sárgarépakrémet. Számomra ez a hozzáférhető, egészséges és finom kategória. Egészséges, hiszen a sárgarépa sok vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Ezenkívül, magában foglal még B-, C- és E -vitamint, valamint béta karotint, melyet a szervezetünk A-vitaminná alakít át.

A répát pucoljuk meg, majd a sajttal együtt reszeljük le. Ezután tegyük hozzá a tejfőt. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Teljes kiőrlésű péksüteménnyel, pirítóssal kínálhatjuk vendégeinknek. Jó étvágyat hozzá!

- 2 darab sárgarépa
- 10 dkg füstölt sajt
- 2 dl tejföl
- só
- bors



Ananászos meggyleves

Ezt a frissítő, magas flavonoid tartalmú gyümölcslevest egy mexikói étteremben ettem először... Kaposváron. Annyira ízlett, hogy kértem a séfet, ossza meg velem a titkát. Hímezett-hámozott, majd azt mondta: a lényeg, hogy csináld egyszerűen! Tedd bele a jó minőségű hozzávalókat, s a csoda megszületik! Próbáljuk ki együtt:

A friss meggyet kimagozom – ha mirelit, magozottat veszek. Az ananász jó, ha friss, érett, de megfelelő a konzerv is. Ha ezt választom, csak a meggyet főzöm fel a vízben cukorral, fűszerekkel, s utólag adom hozzá az ananászkonzervet. A levének mennyiségét beleszámolom a folyadék mennyiségébe. Elturmixolom, és kihűtöm. Díszíteni lehet tejszínhabbal vagy mentalevéllal.

- 50 dkg meggy
- 1 közepes ananász
- 3 ek nádcukor
- 1 kávéskanál frissen préselt gyömbérlé
- 1 tk mézeskalács fűszerkeverék



Cukkinis pestos tészta

A tésztát bő vízben feltesszük főni, ezalatt elkészítjük a cukkinis feltétet.

A cukkinit nagy lukú reszelőn lereszeljük.

Nagy serpenyőben felhevítjük az olajat, és megfonnyasztjuk benne a cukkinit annyira, hogy még kicsit „roppanós” és szép zöld maradjon. Hozzáöntjük a pestot, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

A kifőtt tésztát összeforgatjuk a cukkinis keverékkel, és gazdagon megszórjuk sajttal. Amikor időm engedi, én még be szoktam tolni a sütőbe negyed órára, hogy rápiruljon a sajt, de enélkül sem volt még rá panasz.

- 1 nagyobb cukkini
- 3 ek olíva olaj
- 1 üveg pesto
- 400 g teljes kiőrlésű fussilli tészta
- 10 dkg reszelt sajt



10 perces almaszósz

Az almákat kimagozzuk és héjastól aprító gépben pépesre aprítjuk. Felöntjük gyümölcslével: az 5 almához kb. fél liter.

Feltesszük a tűzhelyre úgy, hogy 3 borvarázs filtert belelógatunk. (Nekem kerámialapos, azon nem gyulladnak meg a kifityegő filterpapírok, de gáztűzhely esetén résen kell lenni.) Közben egy csészében fél zacskó vanília pudingport összekeverünk 2-3 evőkanál barnacukorral és kb. 1 deci almalével. Csomómentesre.

Mikor az almapép elkezd forni, belekeverjük a pudingalapot. Ha együtt is rotyog (2 perc), akkor el is zárjuk. Kész.

Nagy melegben lehűtve és savanykásra citromozva is nagyon finom! De én télen forrón is szeretem.

- 5 alma
- Almalé (vagy narancslé, vagy bármilyen kedv szerinti 100%-os gyümölcslé)
- Borvarázs filter
- Barnacukor (vagy édeske)
- Dr Oetker vanília puding por



Dinnyés desszert

A dinnyét kettévágjuk, és egy vájóval kicsi gombócokat vágunk ki belőle. A citrom levéből, vízből és a mézből ízlés szerint elkészítjük az alaplevet, és ebbe kockázzuk a barackot, hogy ne barnuljon be. Hozzáadjuk a dinnyegolyókat, és alaposan összeforgatjuk. Végül visszatöltjük a dinnye héjába, melyet előtte egy késsel kicsinosítunk.

Hűtőben érleljük néhány órát tálalás előtt!
Elkészítési idő: 35 perc + hűtés. Jó étvágyat hozzá!

- 1 görögdinnye
- nektarin vagy őszi barack kockázva
- méz
- 1 citrom leve
- víz



Dinnyesaláta mézes-citromos joghurttal

Egyszerű és finom!

A dinnyét vágd félbe, tisztítsd és hámozd meg!

A húsát vágd ki karalábévágóval vagy kiskanállal!

A joghurtot turmixold össze a citrom reszelt héjával, a levével és annyi mézzel, hogy kellemesen pikáns legyen!

Öntsd a dinnyedarabokra és tálalásig hűtsd be!

Ha még szebben szeretnéd tálalni, a kis dinnyékből faragj csinos tálkát, mielőtt kivájnád. Külön hűtsd le a fóliába csomagolt dinnyetálakat, és tálalás előtt porciózd bele a dinnyesalátát!

- 2 db kisebb sárga bélű sárgadinnye
- 2 db kisebb zöld bélű sárgadinnye
- 4 dl joghurt
- 1 citrom
- 2-3 evőkanál méz



Joghurtos zabpelyhes gyümölcssaláta pohárban

Hámozzuk meg az őszibarackot, daraboljuk fel kis kockákra. Az áfonyát mossuk meg, és jól csöpögtessük le. Készítsünk elő 4 db üvegpooharat vagy fagyaltos kelyhet, és rétegezzük bele a hozzávalókat. Alulra kerüljön az áfonya, majd a joghurt, a joghurtra mindig csorgassunk mézet. A joghurtra rétegezzük a zabpelyhet, majd a barackot. Pohármérettől függően ismételjük a rétegeket.

Igazán üdítő reggeli a nyári napokon!
Jó étvágyat!

- 100 g áfonya
- 2 db őszibarack
- 600 ml natúr joghurt
- 50 g aprószemű zabpelyhely
- méz



Citromos álom

Nagyon egyszerű elkészíteni, de nagyon fincsi, melegben kiváló húsító.

El lehet pohárkrémként is készíteni, de ez a mennyiség elég nagy, úgyhogy ahhoz türelem kell.

A tejfőlbbe beletesszük a citrom héját és a citromlevet. A tejszínt a cukorral kemény habbá verjük, majd hozzákeverjük a tejfőlhöz. Jól összekeverjük. A krémet a babapiskótával rétegezve egy edénybe tesszük és egy éjszakát a hűtőben hagyjuk, ezalatt megpuhul a piskóta.

- 1 nagy vödrös tejfől (mindegy hány %-os)
- 5 dl habtejszín
- 2 citrom – mindegyiknek kell a reszelt héja és 1-nek a kifacsart leve
- 12 ek cukor
- 200 g babapiskóta



Panna cotta

Kikapargatom a vanília rudat, a szemeket a tejhez rakom a rúddal együtt, és a cukorral együtt kevergetve forralom pár percig. Hozzáöntöm a tejszínt, összekeverem, még egyszer felforralom. Ha felfort, lezárom alatta a gázt, (kiveszem a vanília rudat), és folyamatosan keverve hozzáadom a zselatint a tejszínes keverékhez.

Kicsit hűtöm, néha megkeverem, (én át is szűrtem), majd formákba/tálkákba öntöm, és a hűtőbe teszem 4-5 órára vagy egy éjszakára.

Ízesíteni karamellel vagy gyümölcscsel lehet.

- 6-7 dl
20-30%-os tejszín
- 8 dl 3,6-os
nem UHT-s tej
- 10 dkg nádcukor
- 2 bourbon vaníliarúd
- 1,5-2 tasak
Dr Oetker instant
zselatin fix (por)



Madártej

Válasszuk külön a tojások sárgáját a fehérjétől.

A tojássárgákat, a kristálycukrot, a lisztet és a vaníliás cukrot keverjük össze, ameddig habos, világos színű lesz.

Verjük habbá a tojásfehérjéket. Forraljuk fel a tejet, és ebbe kanalazzuk evőkanállal folyamatosan a tojásfehérjét.

Amikor megnőnek a „felhők”, szedjük ki külön tálba.

Folytassuk, ameddig el nem fogy az összes tojásfehérje.

Végül a forró tejbe lassan keverjük bele a tojássárgás masszát, ameddig egy kicsit krémesre sűrűsödik.

Ezt öntsük tálba, és tegyük bele a habpamacsokat, majd hűtsük le. Kis tálakban szervírozzuk.

- 1 l tej
- 1 zacskó vaníliás cukor
- 5 ek kristálycukor
- 5 tojás
- 1 ek liszt



Gesztenye charlotte

A gesztenyemasszát kikeverjük a rummal, majd a kemény habbá vert tejszínt hozzáadjuk (néha meggyet is szoktam bele tenni).

A kihűlt (esetleg cukrozott) kávéba mártjuk a babapiskótát és folpackkal bélelt őzgerincbe rakjuk.

Ebbe tesszük a masszát, majd a tetejére is piskóta kerül. Egy éjszakát a hűtőben pihentetjük, majd kifordítjuk, szeleteljük.

- 50 dkg gesztenyemassza
- 3 cl konyak vagy rumaroma
- 2 dl tejszín
- Kb. 20 dkg babapiskóta
- 2 dl kávé



Teasütemény

A lisztet egy edénybe szitáljuk, az apróra vágott, hideg vajjal, morzsákra dolgozzuk, majd hozzáadjuk a tejfölt, és sima tésztává gyúrjuk. Alufóliába csomagolva egy órát pihentetjük a hűtőben, majd kivesszük, 4 egyenlő részre osztjuk, kb. 3 mm vastagságúra nyújtjuk, majd kb. 7x7 cm-es négyzetekre vágjuk. Mindegyik négyzet közepére kb. fél teáskanálnyi lekvárt teszünk. Rúddá tekerjük. A rudakat sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, varrattal lefelé. Betesszük a 200 °C-ra előmelegített sütőbe, és kb. 15-20 perc alatt világosra sütjük. Kivesszük, majd még melegen megszórjuk vaníliás porcukorral. Jó étvágyat!

- 500 g finomliszt
- 250 g hideg vaj
- 150 g tejföl
- 120 g lekvár
- 50 g vaníliás porcukor a szóráshoz



Sárgabarack dzsem marcipánnal és amarettóval

A megmosott, kimagozott sárgabarackokat felkockázzuk, főzőedénybe tesszük. Ráfacsarjuk a fél citrom levét, hozzákeverjük a befőző cukrot, és nagylukú reszelőn beleszéljük a marcipán masszát.

Botmixerrel párszor „belemixelünk” – de maradjon darabos!

A befőzőcukor utasítása szerint, 2-3 perces forralással elkészítjük a dzsemet. A tűz lezárása után, gyorsan a forró dzsemhez keverjük az amaretto likőrt.

Csavaros tetejű befőttes üvegekbe szedjük. A fedél rázárása után 5 percre fejjel lefelé állítjuk az üvegeket.

Ezután kihűlés után mehetnek a helyükre – vagy nekiláthatunk megenni.

- 2 kg érett sárgabarack (magozva, héja ízlés szerint rajta maradhat)
- 1/2 citrom leve
- 50 gr marcipán massa
- 1-2 dl amaretto likőr (ízlés szerint)
- 1 csomag Dr Oetker befőző cukor 3:1 (50 dkg)



A kiadvány megjelenését a Servier Hungária Kft. támogatta.

detralex®
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Könnyű lábak

Egyedi, természetes flavonoid komplex

Visszeres panaszok ellen

**Magyarország
vezető
visszérgyógyszere***



Servier Hungária Kft.
1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966
www.visszertabletta.hu

21DETIX-01/13/2021.05.05

*Forrás: IQVIA Pharamatrend 01/2021 országos adatok; időszak: 2020 teljes év; mérőszám: Eladott dobozszám; Detralex

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag-tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!