

MOST VAN IDŐ A KÖZÖS FŐZÉSRE!

1

GAZDAG LEVESEK, AMIK EBÉDNEK IS BEILLENEK

Egy zöldségekkel (esetleg hússal, tésztával) teli, kiadós leves annyira eltelti a gyomrot, hogy nem is szükséges utána egy komplett főfogás, legfeljebb egy szendvics vagy némi édesség. Így is lehet spórolni - az idővel és az alapanyagokkal is. Bevált recepteket mutatunk!



#otthonmaradok

Fűszeres paradicsomleves csicseriborsóval

ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

KALÓRIA 529 KCAL/ADAG

2



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

1 fej vöröshagyma

olívaolaj

1-1 kis csokor rozmaring, bazsalikom, majoránna és kakukkfű

40 dkg csicseriborsó (konzerv)

40 dkg hámozott, darabolt paradicsom (konzerv)

2 gerezd fokhagyma

só, bors

10 dkg farfalle tészta (masnitészta)

1 Az apróra kockázott vöröshagymát dinszteljük meg kevés olívaolajon, adjuk hozzá a felaprított zöldfűszereket, majd az átmosott, lecsepegtetett csicseriborsót. Forgassuk át.

2 Öntsük rá a hámozott paradicsomot, reszeljük bele a fokhagymát, sózzuk, borsozzuk a levest, majd öntsük fel kb. 1,5 liter vízzel. Forraljuk össze, adjuk hozzá a tésztát, és főzzük készre, míg a tészta megpuhul. Sózzuk, borsozzuk újra, tálaljuk.

#otthonmaradok

Snidlinges, zöldséges húsgombóclevés

ELKÉSZÍTÉS 60 PERC
KALÓRIA 352 KCAL/ADAG

3**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

1 fej vöröshagyma | 3 evőkanál olívaolaj
30 dkg sárgarépa | 1 fej karalábé
30 dkg darált hús (sertés és marha vegyesen)
1 tojás | 1 nagy csokor snidling
3 evőkanál zsemlemorzsza
10 dkg zsenge zöldborsó | só, bors

1 Az apróra kockázott vöröshagymát dinszteljük meg az olívaolajon, adjuk hozzá a meghámozott, felkockázott sárgarépát és karalábét. Dinszteljük meg a zöldségeket is, majd öntsük fel 1,5 liter vízzel.

2 Közben dolgozzuk össze a húst a tojással, a vágott snidling kétharmadával, sóval, borssal és a zsemlemorzsával. Nedves kézzel formázzunk kis húsgombócokat a masszából, tegyük a forró levesbe, főzzük 25-30 percig.

3 Adjuk hozzá a zöldborsót, a finomra vágott snidling maradékát, főzzük puhára a borsót is. Ízesítsük sóval, borssal, ha szükséges.

#otthonmaradok

Tejfölös csirkeraguleves

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC

KALÓRIA 316 KCAL/ADAG

4

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****1 darab csirke mell (kb. 40 dkg)****1 nagy fej vöröshagyma****3 evőkanál olívaolaj****20 dkg sárgarépa****10 dkg fehérrépa****25 dkg burgonya****1 gerezd fokhagyma****1 nagy csokor petrezselyem****só, frissen őrölt bors****2 dl tejföl**

1 A csirkehúst kockázzuk fel. Az apróra kockázott vöröshagymát dinszteljük meg az olívaolajon, adjuk hozzá a csirkehúst, sózzuk, borsozzuk, pirítsuk körbe. A zöldségeket hámozzuk meg, a répákat karikázzuk fel, a burgonyát kockázzuk fel, és adjuk a húshoz a zúzott fokhagymával együtt. Dinszteljük pár percig.

2 Öntsük fel a levest 1,5 liter vízzel, adjuk hozzá a vágott petrezselymet, sózzuk, borsozzuk. 30 perc alatt főzzük puhára a zöldségeket. A tejfölt hőkiegyenlítővel (merjünk bele kevés forró levest és öntsük a többihez) keverjük el a levesben, majd tálaljuk.

#otthonmaradok

Burgonyakrémleves háromféleképpen

ELKÉSZÍTÉS 60 PERC + KELESZTÉS

SÜTÉS 45 PERC

5

KÉKSAJTOS
BURGONYAKRÉM-
LEVESSÁRGABORSÓS-
CURRYS
BURGONYAKRÉM-
LEVESTEJFÖLÖS
BURGONYAKRÉM-
LEVES BACONNEL

Kéksajtos burgonya- krémleves

ELKÉSZÍTÉS 40 PERC
KALÓRIA 428 KCAL/ADAG

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

60 dkg burgonya
1 szál póréhagyma
1,2 liter leszűrt zöldségleves
15 dkg kékpenészes sajt
2 dl főzőtejszín
só, frissen őrölt bors
olívaolaj

1 A meghámozott, felkockázott burgonyát és a felkarikázott póréhagyma felét tegyük egy fazékba, öntsük fel a zöldséglevessel. Lefedve főzzük puhára. Keverjük hozzá a sajt felét és a tejszínt, botmixerrel turmixoljuk át. Ízesítsük sóval, borssal.

2 Tálalás előtt pirítsuk meg a maradék vékonyra karikázott póréét egy teflonserpenyőben kevés olívaolajon. A maradék, morzsolt sajttal és a póréval tálaljuk a levest.

Tejfölös burgonya- krémleves baconnel

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC
KALÓRIA 332 KCAL/ADAG

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

60 dkg burgonya
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1 darab babérlevél
1,2 liter leszűrt zöldségleves
2 dl tejföl
só, frissen őrölt bors
negyed citrom
8 szelet bacon

1 A meghámozott, felkockázott burgonyát és vöröshagymát, a zúzott fokhagymát és a babérlevelet tegyük egy fazékba. Öntsük fel a zöldséglevessel, és főzzük puhára.

2 Vegyük ki a babérlevelet, turmixoljuk simára, majd keverjük hozzá a tejfölt. Sóval, borssal, pár csepp citromlével ízesítsük. A bacon tálalás előtt süssük ropogósra zsiradék nélkül, kínáljuk a leveshez.

Sárgaborsós-currys burgonyakrémleves

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC
KALÓRIA 345 KCAL/ADAG

HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

40 dkg burgonya
1 kis fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 teáskanál őrölt római kömény
1 evőkanál curry-fűszerkeverék
3 evőkanál olívaolaj
15 dkg sárgaborsó
2 dl kókusztej
só, frissen őrölt bors
1 darab lime | 1 teáskanál csilikrém
1 evőkanál frissen reszelt gyömbér
1 kis csokor friss koriander a tálaláshoz

1 A meghámozott, felkockázott burgonyát és vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, a római köményt, a curryt és a reszelt gyömbért dinszteljük meg az olívaolajon. Adjuk hozzá a sárgaborsót, öntsük fel 1,5 liter vízzel.

2 Lefedve főzzük puhára a krumplit, krémesre a sárgaborsót. Turmixoljuk simára, keverjük hozzá a kókusztejet, keverjük át. Ízesítsük sóval, borssal, pár csepp lime-lével és csilikrémmel. Tálaláskor szórjuk meg friss korianderrel.

#otthonmaradok

Citromos, csirkés zöldbableves

ELKÉSZÍTÉS 40 PERC

KALÓRIA 302 KCAL/ADAG

6

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:**

1 fej vöröshagyma
8 dkg vaj
40 dkg ceruzabab
20 dkg csirkemellfilé
só, bors
csipet kurkuma
csipet cukor
1 darab citrom
1 dl főzötejszín

1 A vöröshagymát finomra vágjuk, a vajon lassan megdinszteljük, majd hozzáadjuk az 5 cm-es darabokra vágott babot és a felkockázott csirkemellet. Sózzuk, borsozzuk, csipet kurkumát és cukrot adunk hozzá, és rövid ideig együtt piritjuk.

2 Hozzáadjuk a citrom reszelt héját és a levét, felöntjük 1,5 liter vízzel, majd amikor megfőtt a hús és a bab (kb. 20 perc), a kevés vízzel elkevert keményítővel besűrítjük. Hozzáadjuk a tejszínt, még egyet forralunk rajta, és tálaljuk.

#otthonmaradok

Kolbászos lencseleves és bundás, lekváros briós

ELKÉSZÍTÉS 50 PERC

KALÓRIA 718 KCAL/ADAG

7



HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:

A leveshez:

1 fej vöröshagyma | 4 evőkanál olívaolaj | 20 dkg füstölt kolbász | 20 dkg sárgarépa
20 dkg zeller | 20 dkg apró szemű, hegyi lencse | só, frissen őrölt bors
25 dkg hámozott koktélpáradicsom (konzerv) | 1 nagy csokor petrezselyem | 2 gerezd fokhagyma

A bundás brióshoz:

4 darab briós (vagy 8 szelet kalács) | 4 teáskanál mascarpone
4 teáskanál erdei gyümölcsös dzsem | 2 tojás | olaj a sütéshez

1 A finomra vágott vöröshagymát dinszteljük meg az olívaolajon. Ha megpuhult, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát és a felkarikázott kolbászt, pirítsuk át. Dobjuk bele a hámozott, apróra kockázott répát és zellert, majd a lencsét. Forgassuk át az olajon, sózzuk, borsozzuk.

2 Öntsük bele a koktélpáradicsomot, majd adjunk hozzá 1 liter vizet. Lefedve főzzük 30 perc alatt készre, sózzuk, borsozzuk ismét, ha szükséges. Szórjuk bele az aprított petrezselymet.

3 A briósokat vágjuk ketté, kenjük meg őket 1-1 kanál mascarponeval, majd dzsemmel. Illesszük össze a briósokat, mártsuk meg őket az enyhén felvert tojásban, majd forró olajban süssük ropogósra mindkét oldalukat.

#otthonmaradok

Francia hagymaleves és croque madame szendvics

ELKÉSZÍTÉS 60 PERC

KALÓRIA 598 KCAL/ADAG

8

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****A leveshez:**

1 kg vöröshagyma | 1 liter leszűrt marhahúsleves | 2 dl száraz fehérbor

1 gerezd fokhagyma | 5 dkg vaj | só, frissen őrölt bors

A szendvicshöz:

4 tojás | 8 szelet toast kenyér | 4 szelet félkemény sajt

4 szelet szárított sonka | 1 kis csokor petrezselyem | tengeri só | olaj a sütéshez

1 Vékonyan szeleteljük fel a hagymákat, majd nagy fazékban, takaréklángon fonnyasszuk meg a vajon. Adjuk hozzá a felaprított fokhagymát, sózzuk, borsozzuk. Öntsünk hozzá 1 dl bort, folyamatosan kevergetve dinszteljük nagyon lassan, kb. 25-30 perc alatt, puhára a hagymát.

2 Hagyjuk, hogy elpárologjon a bor, és a hagyma barnásra piruljon. Öntsük hozzá a többi bort, forraljuk 5 percet, majd öntsük fel a húslevesrel. Főzzük 15 percig a levest. Újra sózzuk, borsozzuk, ha szükséges.

3 A kenyereket töltjük meg sonkával, sajttal, majd szendvicssütőben süssük pirosra. Közben teflonserpenyőben, forró olajban süssük ki a tükörtőjásokat, helyezzük őket a szendvicsek tetejére. Tengeri sóval, aprított petrezselyemmel tálaljuk.

#otthonmaradok

Vegyes zöldségleves és lazacos-spenótos szendvics

ELKÉSZÍTÉS 45 PERC

KALÓRIA 541 KCAL/ADAG

9

**HOZZÁVALÓK 4 SZEMÉLYRE:****A leveshez:**

20 dkg sárgarépa | 20 dkg sütőtök | 15 dkg fehérrépa | 15 dkg kelkáposzta | 15 dkg zeller | 15 dkg karalábé
1 fej vöröshagyma | 2 gerezd fokhagyma | 5 evőkanál olívaolaj | só, frissen őrölt bors
1 dl főzőtejszín | negyed citrom leve

A szendvicshez:

15 dkg leveles spenót | 2 evőkanál olívaolaj | 1 gerezd fokhagyma | 15 dkg ricotta
8 szelet magos kenyér | 10 dkg füstölt lazac

1 A zöldségeket hámozzuk meg, kockázzuk fel, majd leveses fazékban pirítsuk körbe olívaolajon, nagy lángon. Sózzuk, borsozzuk, öntsük fel 1,2 liter vízzel, fedjük le. Főzzük puhára a zöldségeket. Botmixerrel pürésítsük össze, keverjük hozzá a tejszínt, ízesítsük még sóval, borssal, friss citromlével.

2 A spenótot késsel vágjuk vékony csíkokra, majd fonnyasszuk meg az olívaolajon a zúzott fokhagymával együtt. Sózzuk, borsozzuk, keverjük el a ricottával. Osszuk szét a krémet 4 szelet magos kenyéren, mind-egyikre helyezzünk 1-1 szelet füstölt lazacot. Fedjük be egy másik szelet kenyérrel, és felmelegített szendvics-sütőben süssük ropogósra.

#otthonmaradok