

Családok
éve



„Étel-Mozgás-Élet”

Országos Roadshow

RECEPTFÜZET



Kedves Családok!

Ezzel a rövid recept összeállítással szeretnénk néhány inspiráló ötletet adni Önöknek. A füzetben szereplő ételek a hétköznapiak során könnyen elkészíthetők. Nem vesznek sok időt igénybe, élményt és újdonságot nyújtanak.

Külön recepteket ajánlunk a szülőknek és külön a 3 év alatti gyermekek számára és mentő megoldásként zsúfolt napokra, melyeket az egész család apraja nagyja együtt fogyaszthat főételként.

A receptek összeállításánál a legfontosabb szempont az egészséges alapanyagok és az új ízek párosítása volt.

Jó étvágyat kívánunk minden Mamának, Papának és Babának, és néha főzzenek is együtt, az a léleknek is jót tesz!

Üdvözlettel:

Magyar Bölcsődék Egyesülete

BROKKOLIKRÉMLEVES

Hozzávalók (4 főre)

- Brokkoli 0,2 kg nettó
- Burgonya 0,16 kg nettó
- Főzőtejszín 0,06 liter
- Margarin 0,02 kg
- Teljes kiőrlésű liszt 0,04 kg
- Vöröshagyma 0,05 kg
- Fokhagyma 0,004 kg
- só, ö. fehérbors
- Levesbetét: teljes kiőrlésű zsemlekocka: 0,6 db



Elkészítése: a tisztított, rózsákra szedett brokkolit és a szintén megtisztított, megmosott, apró kockákra vágott burgonyát feltesszük főni annyi vízben, amennyi bőven ellepi. Sóval, vöröshagymával és fokhagymával ízesítjük. Amikor a zöldségek megpuhultak, botmixerrel pürésítjük őket. Ezután annyi vízzel, amennyit az adagszám megkíván, felengedjük. Hozzáadjuk az őrölt fehér borsot és felforraljuk. A tejszínnel elkevert lisztet óvatosan hozzámelegítjük a leveshez. Kis lángon, óvatosan melegítve besűrítjük. Végül a leves tetejére tesszük a margarindarabkákat és belekeverjük. Levesbetétként pirított teljes kiőrlésű zsemlekockát kínálhatunk hozzá.

TONHALSTEAK ÉDES BURGONYÁVAL ÉS CÉKLÁVAL SÜTVE

Hozzávalók (4 főre)

- tonhal /fagyasztott/ 0,2 kg
- olívaolaj 0,02 lit.
- só, ö. fehérbors
- édesburgonya 0,5 kg nettó
- cékla 0,16 kg nettó
- olívaolaj 0,008 lit.
- bazsalikom, só, víz



Elkészítése: a halszeleteket hűtőszekrényben kiengedjük, megmossuk, majd mindkét oldalukat sózzuk-borsozzuk. A serpenyőt kevés olívaolajjal felhevítjük, és a halszeleteket oldalanként 2 és fél percig sütjük.

Az édesburgonya és cékla elkészítése: az édesburgonyákat és a céklákat megpucoljuk, kockákra vágjuk, fűszerezük és külön lábosba, sós vízben feltesszük főzni. Addig főzzük, míg épp egy kicsit megpuhulnak. Így mehet a zöldség a tepsibe (sütőpapírt teszünk alá), Keverjük hozzájuk 2 evőkanál olívaolajat, majd betesszük sütni. 15-20 perc sütéssel összeérnek az ízek.

SÜLT CSIRKEMELL MUFFIN -VITAMINSALÁTÁVAL

Hozzávalók (4 darabhoz):

- 0,35 kg csirkemellfilé
- 0,07 lit. natúr joghurt
- 0,007 kg teljes kiőrlésű liszt
- 0,035 kg reszelt sajt
- 0,07 kg gépsonka
- 1 db tojás
- 0,007 kg szezámag a szóráshoz
- só, bors ízlés szerint
- paradicsom 0,12 kg
- uborka 0,12 kg
- fejes saláta 0,4 fej
- citrom 0,04 kg,
- kr.cukor 0,02 kg



Elkészítése: A muffin formákat oldalt és alul is kibéleltem sonkával. A joghurtot, a lisztet, a tojásokat, sót és borsot összedolgoztam. Belekevertem a kockára vágott csirkemellet. A masszával megtöltöttem a muffin formákat. A tetejét megszórtam reszelt sajttal és szezámaggal. Előmelegített sütőben 230 fokon addig sütöttem, míg a sajt aranysárgára pirult, a sonka megpirul oldalt. (kb. 10 perc) Vitaminsalátához a paradicsomot és az uborkát megmossuk, és egyforma szép apró kockákra vágjuk. A fejes salátát csíkozzuk, a hozzávalókat összeforgatjuk kevés cukorral és citromlével ízesítjük.

GYÜMÖLCSÖS TÚRÓKRÉM

Hozzávalók (4 főre):

- alma 0,12 kg
- túró fzs 0,08 kg
- natúr joghurt 0,05 lit.
- méz 0,02 kg
- ö.fahéj ízlés szerint



Elkészítése: a gyümölcsöt megmossuk, tisztítjuk, magházat eltávolítjuk, apróra vágjuk, lereszeljük vagy pürésítjük, majd áttörjük túróval, kevés tejjel lazítjuk. Ízesítjük őrölt fahéjjal, mézzel. Egyenletesre keverjük, hűtve tároljuk, és tálaljuk.

ÉDESBURGONYÁS, SONKÁS TOJÁSLEPÉNY

Elkészítés idő: 25 perc

Hozzávaló (2 személyre):

- 3 tojás
- 1 nagy édesburgonya
- 2 kisebb répa
- 5 dkg sonka
- ¼ csokor friss lestyán, de 1 teáskanál szárítottal is nagyon finom lesz



Elkészítése:

A sütőt melegítjük elő 180°C-ra. A édesburgonyát hámozzuk meg és vágjuk 1x1 cm-es kockákra, a répát pedig vágjuk hosszában ketté, és karikázzuk fel. A sonkát csíkozzuk fel jó vékonyan. A tojásokat verjük fel, és keverjük bele a lestyánt, majd sózzuk meg. Öntsünk egy kis olajat a serpenyőbe, tegyük bele az édesburgonyát és a répát, pár percig pároljuk közepes lángon. Majd adjunk hozzá egy picit vizet és letakarva pároljuk még pár percig, amíg az édesburgonya megpuhul a répa pedig ropogós lesz. Öntsük rá a tojásosmasszát és süssük addig, míg az alja el nem kezd egy kicsit barnulni, és a teteje még lágy. Zárjuk el a serpenyő alatt a lángot, tekerjük be alufóliával a serpenyőnk nyelét, ha nem sütésálló, és tegyük be a sütőbe. Nem kell sok idő neki, míg szép ropogós barnára nem sül a teteje.

PADLIZSÁNOS-MASCARPONÉS TÉSZTA

Elkészítés idő: 15 perc

Hozzávalók (2 személyre):

- 15 dkg tészta
- egy kisebb padlizsán fele
- ½ fej főzhagyma (kicsit gyengébb az íze, mint a vöröshagymáé)
- 7,5 dkg mascarpone
- 1 teáskanál őrölt rozmaring



Elkészítése:

Tegyünk fel vizet forni a tésztának egy kevés sóval. A hagymát vágjuk apróra, és egy kevés olajon kezdjük el közepes lángon dinsztelni. A padlizsánt vágjuk 1x1 cm-es kockákra, tegyük a serpenyőbe, fedjük le, és pároljuk 5 percig. Mikor a víz felforrt tegyük bele a tésztát és főzzük meg. Vegyük le a padlizsánról a fedőt, adjuk hozzá a mascarpont és a rozmaringot. 1 perc alatt forraljuk össze a szószt. Keverjük hozzá a tésztát, és már tálalhatjuk is!

FETÁS, PARADICSOMOS KOSÁRKÁK

Elkészítés idő: 30 perc

Hozzávalók (4 kosárhoz):

- fél csomag leveles tészta
- 2 közepes paradicsom
- 1 gerezd fokhagyma
- 5 nagyobb levél friss bazsalikom
- 7,5 dkg feta sajt



Elkészítés: A sütőt melegítjük elő 180 °C-ra. A fokhagymát pucoljuk meg, vágjuk hosszába félbe, majd szeleteljük fel nagyon vékonyra. A serpenyőt tegyük fel szárazon, közepes lángon melegedni. Tegyük bele a fokhagyma szeleteket, és pár perc alatt pirítsuk meg, amíg egy kicsi színt nem kap. A paradicsomot és a sajtot kockázzuk fel (1*1 cm-es kockákra), a bazsalikomot pedig vágjuk apróra. Egy olló segítségével a leveles tésztát (a hozzácsomagolt sütőpapírral együtt) vágjuk félbe, majd az egyik felét vágjuk 4 egyenlő nagyságú négyszögre. Tegyük a muffinsütőbe, és osszuk szét bennük a paradicsomot, a sajtot és a fokhagymát, a tetejét pedig szórjuk meg bazsalikommal és egy kicsi sóval. A tészta lelógó széléit hajtsuk rá a töltelékre, és a kosárcák már mehetnek is a sütőbe. 20-25 perc alatt süssük szép ropogósra.

CSIRKÉS CUKKINI LEPÉNY

Elkészítés idő: 30 perc

Hozzávalók (2 személyre):

- fél csirkemell (15 dkg)
- 1 közepes cukkini
- 1 tojás
- 5 evőkanál rizsliszt (lehet helyette zabpehelylisztet is használni)
- 1 kávéskanál őrölt szerecsendió



Elkészítése:

Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra fokra.

A csirkemellet mossuk meg, töröljük meg és vágjuk minél apróbbra. Öntsük a keverőtálba. A cukkinit mossuk meg, reszeljük le, és tegyük a keverőtálba. Üssük bele a tojást is a tálba, adjuk hozzá rizslisztet, a szerecsendiót, egy kevés sót és dolgozzuk jól össze. Inkább kicsit szaftos legyen, mint száraz.

Tipp:

Sima joghurtot, vagy egy kis házi ketchupot adhatunk mellé mártogatósnek.

TONHALSALÁTA AVOKADÓVAL

Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók (2 személyre):

- 1 nagy, 150g-os konzerv tonhal (olivaolajban)
- ¼ jégsaláta
- ½ avokádó
- 1 nagyobb paradicsom
- 1 evőkanál majonéz



Elkészítése:

A tonhalat morzsoljuk a salátástálba. A saláta külső leveleit távolítsuk el, majd szeleteljük fel, a paradicsomot kockázzuk fel és azokat is tegyük a tálba. Vágjuk félbe az avokádót, a magos felét tegyük félre. Tegyük a tálba, az egészre tegyük rá a majonézt és keverjük össze alaposan.

Tipp:

Egy szelet pirítóssal vagy abonettel tálaljuk. Ha a gyermek nem szereti a zöldsalátát, akkor a többi alkotóelemet halmozzuk a kenyérre, és ő eheti úgy!

JOGHURTTORTA

bármilyen gyümölccsel elkészíthető

Könnyed tavaszi édesség.

Egyszerű, finom, és a sütő sem kell hozzá!

Hozzávalók (6 személyre):

- 450 g joghurt
- 180 g cukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 4 db lapzselatin
- 3 dl habtejszín
- 150 g nektarin



Elkészítése:

A joghurtot és cukrokat összekelegetjük, az előkészített zselatinlapokat hozzáadjuk, majd kihütjük. A tejszínből kemény habot verünk, és a kihűtött joghurtos keverékhez adjuk. Megszórjuk nektarin darabokkal, enyhén elkeverjük. Egy folpackkal bélelt ózgerinc formába öntjük, és a hűtőben pihentetjük. Ha kihűlt, óvatosan kiborítjuk a formából, nektarinnal díszítjük, és szeletekre vágva tálaljuk.

(Az eredeti receptben eperrel van, de azt bölcsődés korban nem ajánlott fogyasztani, mert allergén, ezért nektarinnal írtam.)

MEDVEHAGYMÁS-HÚSOS RAKOTTAS

Hozzávalók (2 személyre):

A húshoz

- 25 dkg kagylótészta
- 30 dkg darált hús
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 1 csokor medvehagyma
- 10 dkg csemegekukorica (ízlés szerint, elhagyható)
- bors ízlés szerint
- 1 csipet szerecsendió
- 1 ek napraforgó olaj

A besamelhez

- 200 g vaj
- 100 g finomliszt
- 1 l tej
- ételízesítő ízlés szerint
- 1 csipet szerecsendió
- 5 dkg sajt (reszelt)



Elkészítése: Felrakjuk föni a tésztát. A hagymákat megdinszteljük, hozzáadjuk a darált húst és a kukoricát, majd fűszerezzük. Kb. 20 percig pároljuk. Elkészítjük a besamel szószt sajttal, de csak fél maréknyit keverjük bele, a másik fele a szóráshoz kell. Tepsibe rétegezzük: 1. tészta 2. hús 3. tészta 4. hús. Ráöntjük a besamelt, majd megszórjuk sajttal. Előmelegített sütőben 200°C-on megsütjük.

ALMÁS FAHÉJAS ZABKÁSA

Hozzávalók:

- 1 bögre lágy zabpehely
- 1 bögre tej (tehén vagy zabtej)
- 1 bögre víz
- 1 alma
- fahéj



Elkészítése:

Egy kisebb lábasba beleöntjük a hozzávalókat: először a zabpelyhet, aztán a tejet, majd a vizet. Néhány perc alatt sűrűre főzzük. Közben almát hámozunk, és nagylyukú reszelőn lereszeljük. Az almát és a fahéjat a kész zabpehelybe keverjük.

Tipp:

A növényi tejek édesebbek mint a tehéntej, ezért nem tartalmaz a recept cukrot. Ízlés szerint mézzel, sztíviával, nyírfacukorral lehet egészségesen édesíteni rajta. Fűszerezhetjük akár vaníliával vagy mézeskalács fűszerkeverékkel is. Díszíthetjük értékes telítetetlen zsírokat tartalmazó mandulával, dióval, mogyoróval.

GYORS ZÖLDFŰSZERES ZÖLDSÉGES LEPÉNY

Hozzávalók (4 személyre):

- 50 dkg zöldségkeverék
- 2 db közepes burgonya
- 2 db tojás
- 4 evőkanál finomliszt
- 1 csokor petrezselyem
- 1 marék bazsalikom
- 1 csokor metélőhagyma
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint
- 10 ek olívaolaj (sütéshez)



Elkészítése:

A zöldségeket sós vízben roppanósra főzzük. A burgonyát megtisztítjuk, és nagy lyukú reszelőn lereszeljük. A zöldfűszereket alaposan megmossuk, és finomra aprítjuk. Mikor a zöldségek már teljesen kihültek, összekeverjük a reszelt burgonyával és a zöldfűszerekkel. Hozzáadjuk a felvert tojásokat és annyi lisztet, hogy formázható állagot kapjunk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Kis lepényeket formázunk a masszából, és kevés olívaolajon mindkét oldalát készre sütjük, majd papírtörőn leitatjuk róla a felesleges zsiradékot.

SPENÓTOS SERPENYŐS CSIRKE

Hozzávalók (4 személyre):

- 25 dkg csirkemell filé
- 25 dkg spenót (zsenge)
- 6 db szárított paradicsom
- 125 g mozzarella
- 1 fél citromból nyert citromlé
- 1 ek vaj
- 2 ek olívaolaj
- só ízlés szerint
- fekete bors ízlés szerint



Elkészítése:

A megmosott spenótleveleket néhány percre forrásban lévő, sós vízbe dobjuk, leszűrjük. (A cél: épphogy összeessenek a levelek.) A húst felkockázzuk, sózzuk-borsozzuk, vaj és olívaolaj keverékén, felhevített serpenyőben, erős tűzön megsütjük. Mikor majdnem kész a csirke, hozzáadjuk a spenótot és a csíkokra vágott szárított paradicsomot. Jól átforgatjuk, összemelegítjük. Szükség esetén utóizesítjük. A legvégén beletépkedjük a sajtot. Mikor megolvad a mozzarella, félrehúzzuk a tűzről, citromlevet facsarunk rá.

FELFÚJTAK CSIRKÉBŐL

Hozzávalók 1 főre:

- csirkemell 40 g
- margarin 70% 6 g
- liszt 6 g
- tej 30 ml
- tojás 0,15 db
- vöröshagyma 5 g
- só, őrölt bors, petrezselyemzöld, fokhagyma, lestyán, rozmaring

Elkészítése: A felmelegített olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd a felszeletelt húst megpirítjuk rajta. Ha megpuhult, turmixoljuk. A margarinból és a lisztből világos rántást készítünk, levesszük a tűzről, forró tejjel felengedjük, majd visszatesszük, és lassú tűzön sűrűre főzzük. A tűzről levéve hozzákeverjük a húspürét, a tojássárgáját, a finomra vágott petrezselyemzöldet, sót, végül a kemény habbá vert fehérjét. Megfelelő méretű tepsit kikenjük margarinnal, és a masszát beletöltjük, előmelegített sütőben lassú tűzön megsütjük. Ha kész, kicsit hűlni hagyjuk, és egyforma kockákra felszeleteljük.

CUKKINI FŐZELÉK

Hozzávalók 1 főre:

- cukkini 200 g
- kefir/natúr joghurt 20 ml
- liszt 5 g
- teljes kiőrlésű liszt 3 g
- olaj 4 g
- burgonya 50 g
- kapor 3 g
- vöröshagyma 2 g
- só, cs.paprika, rozmaring, ecet/citromlé

Elkészítése: a cukkinit megtisztítjuk, kettévágjuk, magjait kikaparjuk, majd apró kockákra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. Sóval, kaporral vagy petrezselyemzölddel ízesítjük. Az olajon átpirítjuk az apróra vágott vöröshagymát, rászórjuk a lisztet és zsemleszínű rántást készítünk. A megpuhult cukkinit besűrítjük a rántással, majd hozzámelegítjük a tejfölt/kefirt. Óvatosan kiforraljuk, néhány csepp ecettel vagy citromlével utóízesíthetjük.

*JOGHURTOS CSIRKEMELLCSÍKOK PÁROLT KÖLESSEL***Hozzávalók 1 főre:**

- csirkemellfilé 40 g
- natúr joghurt 20 ml
- liszt 3 g
- olaj 3 g
- fokhagyma 5 g
- só, petrezselyemzöld, borsikafű
- köles /hántolt/ 40 g
- olaj 3 g
- vöröshagyma 2 g
- só

Elkészítése: a csirkemellet megmossuk, szép egyenletes csíkokra vágjuk. Enyhén sózzuk, lisztbe forgatjuk. Az olajat felmelegítjük, majd átpirítjuk rajta a húst. Rátesszük a zúzott fokhagymát és néhányszor megkeverve puhára pároljuk. Amikor megpuhult, ráöntjük a joghurtot, megszórjuk petrezselyemmel és óvatosan felforraljuk.

A kölest mossuk át, majd másfélszeres, enyhén sós vízben, fedő alatt pároljuk puhára. Először forraljuk fel, majd takarékon pároljuk a rizshez hasonlóan. Ha ezeket az arányokat alkalmazzuk, akkor a köles pergős lesz. Ha kétszeres mennyiségű folyadékban pároljuk, akkor kásásabb lesz az állaga.

TEJSZÍNES, KUKORICÁS CSIRKEMELL KUSZKUSSZAL

Hozzávalók 1 főre:

- cs.hús 50 g
- mir.kukorica 30 g
- lilahagyma 5 g
- kr.cukor 2 g
- főzőtejszín 15 ml
- olaj 2 g
- kuskusz 40 g + víz hozzá
- só,borsikafű

Elkészítése: előkészítjük a raguhoz a csirkehúst. Apró kockákra vágjuk, majd sózzuk, borsozzuk. Kevés olajon egy evőkanál cukrot karamellizálunk, majd hozzáadjuk a vékonyra szeletelt lilahagymát. Erre rátesszük a csirkehúst és addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz. Hozzáadjuk a doboz kukoricát. Ha ezzel készen vagyunk, ráöntjük a tejszínt és hagyjuk besűrűsödni pár percig. Elkészítési idő kb. 30 perc.

A kuskuszt egy mély tálba tesszük, megsózzuk. Ráöntünk egy evőkanál olajat, picit összekeverjük és ráöntjük a forró vizet. Lefedve pár percig pihentetjük, tálalás előtt villával újra megkeverjük. Elkészítési idő kb. 5-6 perc.

HÁZI CSIRKEMÁJKRÉM BESAMELLEL

Hozzávalók 1 főre:

- főtt csirkemáj 10 g
- tej 20 ml
- margarin 1,5 g
- liszt 1,5 g
- v.hagyma 1,5 g
- f.hagyma 0,5 g
- só, petrezselyemzöld, majoránna, szerecsendió, borsikafű

Elkészítése: a csirkemájat meg kell főzni, ki kell hűteni, le kell darálni. A margarint felhevítjük, beleszórjuk a lisztet, és néhány percig kevergetve pirítjuk. Hozzáöntjük a meleg tejet, és így kis lángon kevergetve sűrű besamelt készítünk. Őrölt szerecsendióval és kevés sóval ízesítjük. A tűzről lehúзва hozzákeverjük a főtt darált csirkemájat, az aprított vöröshagymát, a zúzott fokhagymát, a szárazfűszereket és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Kihűtve, kenve kínáljuk. /Kisebb mennyiségnél a májat nem kell darálni, botmixerrel is apríthatjuk.

FORRÁS

Vígné Sági Katalin Egyszerűen, egészségesen - 500 recept többféle változatban, Pentasys Kft 2004.

[http://pandarte.blog.hu/2017/06/14/5 konnyu recept anyukaknak es gyerekeknek](http://pandarte.blog.hu/2017/06/14/5_konnyu_recept_anyukaknak_es_gyerekeknek)

<http://nosalty.hu>

AJÁNLÁS

Ízvarázs füzetek: Kölyök-kaják ízletes és egészséges ételek gyerekeknek, Aréna 2000 Kiadó 2007.

Decsi Tamás: Csecsemőtáplálás a felkészüléstől az étrendig, Dialóg Campus 2012.